Die wundervolle Gar-Idee

von Rai Stuplich



Niedertemperatur-Gartopf

Gart Menüs ganz allein . . . auch wenn Sie nicht zu Hause sind.

Es ist wie ein Märchen, denn wenn man nach Hause kommt, sind die Speisen gar, wohlschmeckend und bekömmlich.

Darum kaufen die meisten Kunden diesen Gartopf, die gesundheitlichen Vorteile erhalten diese Käufer gratis, wie ein Herr das so richtig beschrieben hat. Nicht die Gardauer bestimmt den Wert der Lebensmittel, sondern die Höhe der Temperatur ist entscheidend, wie es bei dem Selleriebeispiel auf der Rückseite der Preisliste beschrieben ist.

Die gesundheitsbewußten Kunden schätzen natürlich ebenfalls den Geschmack der Speisen, doch kommt es diesem Käuferkreis auf den Gehalt der Vitalstoffe an, welche bei der sogenannten Zivilisationskost erheblich gemindert ist.

Alles, was sterilisiert ist, kann nicht vollwertig sein. Alle bearbeiteten Nahrungsmittel sind keine Lebensmittel mehr. Man kann das schmecken, wenn man das Salz vermeidet. Darum sind biologisch erzeugte Lebensmittel am Geschmack zu erkennen, auch wenn „Fachleute“ das bestreiten. Wenn man BIO-Kartoffeln schält und in Salzwasser kocht, dann besteht natürlich kein großer geschmacklicher Unterschied mehr, denn Salzkartoffeln müssen nach Salz schmecken.

Die Zubereitung spielt eine um so größere Rolle, je wertvoller die Lebensmittel sind. Dann folgt die Zusammenstellung der Speisen, welche immer einen Basenüberschuß aufweisen sollte. Schließlich die Reihenfolge der Speisen. Vor ***jeder*** *Mahlzeit sollte etwas Rohkost gegessen werden, dann bringt der Gartopf mit den schonend aufgeschlossenen Speisen den höchsten Nutzen.*

Stuplich
TOPF
Gart Menüs ganz allein
...auch wenn Sie nicht zu Hause sind.

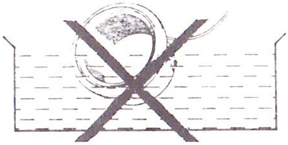
Verlag Stuplich-Topf, Görgenstraße 7, D 56068 Koblenz

Einzelpreis: DM 11,– · Ab 20 Stück Preis auf Anfrage.

INHALTSVERZEICHNIS

Gebrauchsanweisung.

Der Stuplich-Topf ist ein elektrisches Gerät. Das Gerät darf nie in Wasser gestellt werden.



Das Gerät ist für Wechselstrom von 220 bis 240 Volt geeignet. Verwenden Sie immer einen dreipoligen Stecker.

Die Keramik ist herausnehmbar. Bitte keine kalten Teile oder Füssigkeiten in die heiße Keramik füllen. nie die heiße Keramik auf kalte Flächen stellen.

Kein heißes oder kochendes Wasser in die Keramik füllen.

Die Bodenschraube dient auch der Sicherheit. Die Mutter der Bodenschraube soll immer mit der Fächerscheibe und dem Federring versehen sein.

Der Schalter soll auf Null stehen, wenn Sie das Gerät das erste Mal in Betieb nehmen. Der Wippschalter zeigt einen Strich für Stufe I und 2 Striche für Stufe II.

Das Gerät darf auch ohne Stromanschluß nie in Wasser gestellt werden !

Die Garantie auf Funktion beträgt ein Jahr. Auf die Keramik und den Deckel wird keine Garantie geleistet. Der Lieferer ist für die Garantie zuständig. [3]Prüfen Sie immer vor einer Einsendung, ob die Schnur in Ordnung ist. Im Schnurstecker die Schrauben kontrollieren, wenn die Schnur stromlos ist.

Für Reparaturen – nicht für Ersatzteile – ist die Firma Elektro-Dillenburger, Görgenstraße 9, D 56068 Koblenz, zuständig. Ersatzteile liefert die Firma Stuplich-Topf, nur Görgenstraße 7, D 56068 Koblenz.

Den Stuplich-Topf nicht auf eine Herdplatte stellen. Wird die Herdplatte aus Versehen eingeschaltet, dann läuft die Dichtungsmasse des Schalters aus. Das ist der häufigste Reparaturgrund. Der Schalter kann von einem Fachmann gewechselt werden, weil es nur Steckverbindungen gibt. Es ist nichts gelötet. Der Schalter kostet DM 10,-.

Es passiert nichts, wenn das Gerät über lange Zeit eingeschaltet bleibt. Nur die Stromrechnung steigt.

Garzeiten und Hinweise.

Alle Hinweise beruhen auf jahrelanger Erfahrung. Später ändern Sie die Handhabungnach Ihren Wünschen.

Die Regelgarzeit beträgt 4 Stunden auf Stufe II.

Ist der Topf ganz gefüllt, z.B. 1 1/2 Kg. Fleisch, dann muß die Garzeit verlängert werden.

Der Deckel darf grundsätzlich nicht angehoben werden. Das ist der häufigste Fehler der Neukunden !

Die Wärme kommt von der Seite, nicht vom Boden, darum kann nichts anbrennen. Unten liegen die Heizdrähte dichter als oben. Darum ist es unten wärmer.

An den Rand, woher die Wärme kommt, und unten, weil dort mehr Heizdrähte liegen, kommen die Speisen, welche mehr Wärme benötigen.

Fleisch grundsätzlich unten. Entweder auf dem Boden der Keramik oder in einer Wanne aus Backpapier/Alufolie. Die Wanne nicht höher als 1 1/2 cm. Das Fleisch mit Öl bestreichen und pfeffern. Es ist kein Salz nötig.

Kartoffeln möglichst in 2 Beutel und immer unten. Im inneren Beutel ist wenig, im äußeren Beutel mehr Wasser. Die Beutel werden mit einer hölzernen Wäscheklammer so verschlossen, daß noch Luft entweichen kann, sonst blasen sich die Beutel auf und heben den Deckel hoch.

Gemüse in Backformen oder einer Porzellanschale auf dem Dreibein. Bohnen sollen immer unten gegart werden. Wenn Gemüse oben - oben ist auf dem Dreibein - nicht weich genug wird, z.B. Wintermöhren, dann müssen diese ebenfalls nach unten.

Reis kann wahlweise 4 Stunden oben (am Rand) oder 3 Stunden unten (am Rand) gegart werden, aber immer in Formen, Tassen, Gläsern oder Beuteln.

Gemüsen wird Feuchtigkeit zugesetzt, sonst würden sie austrocknen.

Reis und Getreide erhalten auf einen Teil 1 1/2 bis 2 Teile Wasser. Reis und Getreide sollten immer in kleinen Gefäßen gegart werden. Getreide und Gemüse muß immer abgedeckt werden. Gut ist Butterbbrotpapier oder Alufolie. *Für Backförmchen auch Edelstahlabdeckungen.*

Üben Sie bitte, bevor Sie Gäste einladen, Mißlingt etwas, dann lag es nicht am Topf.

Der Stuplich-Topf ist ein Niedertemperaturgerät. Das Gerät ist auf 240 Volt ausgelegt, weil die Spannung des Stroms nicht immer gleich ist. Ist die Nennspannung auf 230 Volt erhöht, dann sollte nach drei Stunden Garzeit für eine halbe Stunde abgeschaltet werden. Fragen Sie bei dem E.-Werk danach.

Wenn Sie eine Schaltuhr einsetzen, dann schaltet diese Uhr das Gerät zur vorbestimmten Zeit ein und natürlich auch wieder aus. Eine Zeitschaltuhr der Fa. Theben ist im Zubehörpaket enthalten.

Es gibt keinen Thermostat ! Es wäre nicht richtig, ständig eine gleiche Temperatur anzuwenden. Eine gleiche Temperatur, die für Fleisch zu gering ist, wäre für Gemüse zu hoch.
Die Wärme steigt ständig an und hat erst am Ende der Garzeit im Fleisch ca. 85°C, in der Gemüseschale, auf dem Dreibein, ca. 70°C erreicht.
Die Heizung ist so gelegt, daß unten mehr Wärme abgegeben wird als oben. Hier ist alles anders, die Wärme steigt zwar noch oben, aber die Schalen werden nur von warmer Luft umspült.
Die Kartoffeln nehmen eine Zwischenstellung ein. Wenn Sie meine Kochbeutelmethode anwenden, was Sie wenigstens versuchen sollten, dann liegt die Endtemperatur bei ca. 62°C. Dabei verkleistert die Stärke der Kartoffeln nicht.
Alle Hinweise sind nur Empfehlungen, denn Sie bestimmen nach der Einarbeitung selbst die Gardauer und damit die Endtemperatur. Wird ein Gemüse nicht weich genug, dann stellen Sie das Gemüse nach unten oder nehmen dafür einen Beutel.
Mit der Schaltuhr können Sie auch die Endtemperatur senken, wenn Sie nach drei Stunden Gardauer für eine halbe Stunde ausschalten und danach, mit Hilfe der Schaltuhr, wieder einschalten.
Alles ist im Grund ganz einfach, jedenfalls einfacher, als es sich liest. Man kann Getreide nachts quellen lassen, es ist wohlschmeckend und bekömmlich !
Die abgebildeten Förmchen müssen nicht verwendet werden, aber sie sind praktisch, weil damit serviert werden kann. Wenn man mehr als eine Backform oben einstellen will, dann ist die Spirale erforderlich.
Bei 6 Backformen ist die Spirale im Preis enthalten.

G e m ü s e.

Gemüse gare ich in kleinen Schalen, auch Gläsern oder Tassen. Man muß immer etwas Wasser oder Brühe zugeben, damit das Gemüse nicht austrocknen kann. Die Gefäße werden mit feuchtem Butterbrotpapier abgedeckt oder mit Alufolie. *Für Backförmchen auch Edelstahlabdeckungen.*

Soll das Gemüse weicher werden, dann stellt man es nach unten. Probieren Sie Möhren einmal oben und dann unten. Jeder hat andere Wünsche, darum ist probieren unverzichtbar.

K o h l g e m ü s e gebe ich immer in die Keramik, z.B. Rotkohl, Weißkohl, Grünkohl usw. Der Kohl wird fein geschnitten, mit gehackter Zwiebel durchmischt, mit Wasser oder Brühe übergossen und leicht gepfeffert. Dazu gebe ich Olivenöl, das einen besonders guten Geschmack ergibt. Darunter können Kartoffeln gegart werden oder Fleisch auch daneben. Weißkohl mit Riesling sollten Sie wenigstens versuchen, denn das machen wir auf Ausstellungen mit großem Erfolg !

Gartenmöhren, Spargel und Zuckererbsen kann man wahlweise in der weißen Gemüseschale oder in den Backförmchen garen, aber am Rand, weil es dort wärmer ist. Auch hier sind Garproben unverzichtbar.

Blumenkohl und Rosenkohl neigen dazu, dunkel zu werden, aber nicht immer, es kommt auf die Erzeugung an. Tiefgekühltes Gemüse wird nicht dunkel, weil es blanchiert wurde. Dabei wurden die Mineralien ausgeschwemmt und solches Gemüse muß mit Salz und anderen Gewürzen wieder schmackhaft gemacht werden. Ich ziehe das dunklere Gemüse vor, welches den arteigenen Geschmack behält. Wenn Sie das nicht wollen, dann können Sie die Formen mit Wasser füllen. Die Mineralien sind dann wenigstens im eigenen Wasser und können dem nächsten Basentrank zugefügt werden.

Man kann das Gemüse auch im Beutel garen. Auch dann sollte man für alle Fälle immer 2 Beutel ineinanderstecken.

So kann man Möhren im Beutel, in einer Backform oben, (bitte immer am Rand) und in einer Backform unten einstellen, falls in der Familie unterschiedliche Weichheit gewünscht wird.

Wenn ich die weiße Schale verwende, dann decke ich diese mit einem Dessertteller ab. Ist die weiße Schale sehr voll, dann nehme ich für die Abdeckung Butterbrotpapier.

Bohnen aller Art gehören nach unten, oder eben in den Kochbeutel, die Kombination muß stimmen. Stehen unten schon Kartoffeln und Bohnen, dann kann man oben Paprika oder Chicorée nehmen.

Die G a r z e i t beträgt grundsätzlich für Gemüse 4 Stunden auf Stufe II. Die unterschiedliche Wärme erreicht man druch die Wahl zwischen oben und unten.
Als Fett verwende ich meist nur Öl. Wenn ich Gäste habe, dann nehme ich auch Butter, z.B. bei Zuckererbsen. Die Butter gebe ich, im Gegensatz zu Öl, immer erst vor der Mahlzeit zu.
Junge K o h l r a b i im Backförmchen sind ein Genuß. Man kann auch 2 Gemüserarten in einem Backförmchen garen. Der arteigenen Geschmack bleibt erhalten. Für eine eiweißarme Abendmahlzeit eignen sich Pellkartoffeln mit zwei verschiedenen Gemüsen.
Die Zubereitung im Langzeitgartopf ersetzt nicht den Rohkostanteil, den jede Mahlzeit haben sollte. Weil ich immer Weißkohl im Haus habe, esse ich gern etwas rohen Weißkohl vor dem Essen.
Natürlich kann man auch alle hier nicht genannten Gemüse garen, wie den köstlichen Chinakohl. Wenn Sie kleinstgeschnittene Oliven untermischen, werden Ihre Gäste oft nicht erkennen, was sie gerade essen.
Eine besondere Köstlichkeit ist Sauerkraut. Es ist mehr als 10 Jahre her, als ich eine Kochbuchautoirn bat, meinen Gartopf zu prüfen. Sie war so begeistert, daß sie spontan geschrieben hat, denn das Sauerkraut, oft als robust angesehen, reagiert auf Hitze empindlich. Sauerkraut frisch vom Fass, etwa 170 g pro Person, drücke ich aus, damit nicht zuviel Säure durchschmeckt. Bitte nicht überbrausen. Dann zerflücke ich das Sauerkraut und misch kleingehackte Zwiebeln unter. Meist, nicht immer, es soll ja nicht ständig gleich schmecken, gebe ich Apfelstückchen dazu. Als Flüssigkeit nehme ich Weißwein oder Basentrank, Weißwein ist besser.
Dann noch ein Stäubchen Pfeffer und ein EL Olivenöl.

Das Sauerkraut eignet sich besonders gut zu Fleischgerichten und ich übertreibe nicht, wenn ich behaupte, daß keine schonendere Zubereitung möglich ist, außer mit dem guten alten Wasserbad. Wenn Sie einmal jemand für den Stuplich-Topf begeistern wollen, dann machen Sie Sauerkraut mit Pellkartoffeln.

Wie der Hafer stärkt den Geist,
hilft bei Arthrosen Hirse meist.

G a r a n t i e.

Die Funktionsgarantie beträgt ein Jahr. Diese Garantie leistet der Hersteller. Die Reparaturgarantie ist praktisch unbegrenzt, denn die Fa. Elektro-Dillenburger besteht seit 1920 und erhält von jeder Serie Teile. Mir ist kein Hersteller bekannt, der zu Lebzeiten solche Vorsorge für seine Kunden trifft.
Wenn Sie mir schreiben wollen, ich freue mich über jeden Brief, dann fügen Sie bitte unbedingt einen frankierten Rückumschlag bei, wenn Sie e i n e Frage haben oder eine Antwort erwarten.
Bitte senden Sie n i e etwas unfrei. Einmal bin ich nicht immer im Haus und dann sind die Einsendungen in aller Regel vermeidbar. Drei von 4 Geräten waren völlig in Ordnung. Oft liegt es an der Schnur. Entweder war die Schnur nicht richtig eingesteckt oder im Schnurstecker hatte sich eine Schraube gelockert. Auch wurde der Schalter nicht betätigt, jedenfalls öfter, als ein Schalter defekt war. Oder der Handschalter an der Schaltuhr stand versehentlich auf der Aus-Stellung.
Die Garantie für die Schaltuhr leistet der Hersteller, die Fa. Theben in Haigerloch. Ich hatte bisher 2 defekte Schaltuhren hier, die ich an Theben senden mußte. Tun Sie es bitte selbst.
Kunden schlagen immer wieder vor, die Isolierung zu verbessern, damit die Heizleistung noch geringer gehalten werden könne. Das ist im Prinzip richtig, doch so aufwendig, daß der Mehraufwand sich erst in Jahren bezahlt machen würde, wie ein Versuch ergeben hat.
Es kann nur diese Größe geben, denn würde der Topf größer, dann müßte ich die Heizleistung erhöhen und die kritischen Temperaturen würden überschritten.
Der manchmal gewünschte kleinere Topf müßte, wegen der geringeren Stückzahl, mehr kosten als der Originaltopf, die Heizleistung aber würde fast gleich sein. Sie können ja auch kein Automobil für eine Person kaufen, nur weil Sie allein sind. Auch ich bin allein und mir war der Topf noch nie zu groß.
Der Stuplich-Topf ist die beste mir bekannte Möglichkeit, die Speisen schonend aufzuschließen. Verbessern läßt sich das Ergebnis, wenn Sie vor jeder Mahlzeit Rohkost essen.

W i c h t i g: Bitte lassen Sie es nicht zu, daß bei einem Bruch die ganze Sendung zurückgeht. Bitte nehmen Sie die unbeschädigten Teile an, sonst zerstört der Bruch den Gartopf. Nach der Postordnung ist der Empfänger verpflichtet, den Schaden feststellen zu lassen.
Die Vorteile dieser Garidee : Praktisch, zeitsparend; der Wohlgeschmack ist das Ergebnis der schonenden Zubereitung. Sie schmecken es, obwohl kein Salz verwendet wurde.
Wenn Sie von jeder Speise eine Probe machen, dann fällt es leicht, Gerichte zu verbinden. Gemüse in einer Schale auf dem Dreibein einlegen oder in Backförmchen, auch Tassen oder Gläser, keine Kunststoffschale verwenden. Decken Sie alle Gefäße immer ab, damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt. Dazu nehmen Sie einen Dessertteller, angefeuchtetes Butterbrotpapier oder Alufolie. Garen Sie grundsätzlich 4 Stunden auf Stufe II. – Für Backförmchen auch Edelstahlabdeckungen.
Kartoffeln gelingen immer in 2 Kochbeuteln. Diese werden ineinandergesteckt. In den inneren Beutel kommt wenig, in den äußeren Beutel kommt mehr Wasser, damit der Beutel nicht ankleben kann. Stellen Sie zu dem Beutel immer ein Dreibein, damit der Beutel nicht umfallen kann. Drei Beutel sind möglich. Die Beutel werden mit einer hölzernen Wäscheklammer so verschlossen, daß noch Luft entweichen kann.
Hilfsweise können Kartoffeln mit Feuchtigkeit in Alufolie gegart werden oder mit der Schnittfläche, geölt, auf dem Boden der Keramik oder auf Backpapier.
Fleisch kommt grundsätzlich auf den Boden und an den Rand der Keramik. Machen Sie aus Alufolie eine Wanne, damit die Feuchtigkeit des Fleisches erhalten bleibt. In die Wanne aus Alufolie kann Backpapier gelegt werden. Trockene Fleischsorten bitte mit einem Eierlöffel Öl beträufeln und das Öl verstreichen. Die Wanne soll nicht höher als 15 mm sein. Bei Schweinefleisch und Hammelfleisch bleibt das unerwünschte Fett in der Wanne zurück. Auch Steaks gelingen bei dieser Zubereitung sehr gut.
Der Basentrank dient der morgendlichen Entsäuerung. Pro Person 1 Kartoffel, gleichviel Möhre, Zwiebel, Gemüsereste und Gewürze, z.B. Kräuter der Provence, Kümmel. Pfeffer und einige Tropfen Öl. Der Basentrank kann in der Keramik, in der weißen Schale oder in Formen, oben oder unten, gegart werden. Die Gardauer bestimmt das Gericht, welches mitgegart werden soll, sonst 4 Stunden. Die Wassermenge soll alle Teile bedecken.
Fisch. Die Schale für den Fisch sofort einstellen. Den Fisch ca. 2 Stunden vor dem Ende der Garzeit nachlegen. Kein Wasser, keine Würze, kein Salz!
Hülsenfrüchte, außer Linsen, 24 Stunden einweichen. Nehmen Sie für 1 Teil Hülsenfrüchte 4 Teile Wasser. Erbsen, weiße Bohnen (Feuerbohnen, Puzo-Bohnen, Bauernbohnen) 2 x 4 Stunden auf Stufe II. Die Bohnen in kleinen Formen mit einem anderen Gericht mitgaren, dann nochmals 4 Stunden und das verdunstete Wasser auffüllen.

Kleine Erläuterungen!

Bitte nehmen Sie den Deckel während der Garzeit grundsätzlich nicht ab. Ausnahme: Wenn Sie Fisch oder Gemüse in die schon warme Schale nachlegen wollen.

Bei Gemüse bitte soviel Feuchtigkeit zusetzen, wie das Gemüse seit der Ernte verloren hat, sonst trocknet es aus. Bei frischem Gemüse aus dem Garten, z.B. Möhren, die gerade geerntet wurden, nichts. Bei gelagertem Gemüse etwa 1 EL pro Person; das ist dann in wenigen Tagen erlernt.

Kochbeutel müssen nicht verwendet werden, sie sind aber praktisch und halten den Topf sauber. Meine Beutel verwende ich immer wieder, denn meist mache ich darin nur die Pellkartoffeln.

Die Schälchen, Tassen oder Gläser bitte immer mit feuchtem Butterbrotpapier abdecken, hilfsweise mit Alufolie. Die Dreibeine können leicht gespreizt werden, wenn die weiße Gemüseschale unten stehen soll und andere Gefäße darauf gestellt werden sollen.

Reis ist nicht gleich Reis. Natur-Reis bedeutet nur, daß dieser Reis nicht geschält und poliert wurde. Wirklicher Natur-Reis ist Reis aus biologischem Anbau. Dieser Reis enthält mehr Mineralien. Ich gebe zuerst ein Stückchen Butter in das Förmchen, Sie müssen das nicht tun. Dann fülle ich den Reis ein und gebe in der Regel die doppelte Menge Wasser zu. Bei Galasparra-Reis zum Beispiel ist die richtige Wassermenge 1 : 1 1/2. Das müssen Sie eben probieren, wenn Sie die Reissorte wechseln. Auch Tea Cups eignen sich. Diese kann man in Asiengeschäften kaufen. Ich rate davon ab, Reis in der Keramik garen zu wollen. Es geht zwar, aber ich sehe keinen Sinn darin, weil unten drei, oben, auf der Spirale, vier Backformen Platz finden. Bei der Reisbereitung in der Keramik müßte in der Mitte eine Backform eingestellt werden, weil der Reis in der Mitte nicht genügend Wärme erhalten würde. Die Garzeit beträgt 3 Stunden, Stufe II, plus 1 Stunde Nachquellzeit.

Trockene Fleischsorten wie Rindersteaks, Rinderbraten oder Putzenschnitzel bitte mit Öl benetzen und das Öl mit einem Eierlöffel verstreichen, das ist praktischer als Pinseln. Das Fleisch kommt auf Backpapier, damit die Feuchtigkeit unter dem Fleisch erhalten bleibt.
Man kann die Speisen in der Keramik aufeinanderlegen. Das Fleisch unten am Rand, in die Mitte oder darüber die Kartoffeln und das Gemüse obenauf, z.B. Hammel mit Kartoffeln und Bohnen.
Gewaschene halbierte Kartoffeln können mit der Schnittfläche auf dem Boden der Keramik gegart werden. Ältere Kartoffeln dabei vorher wässern.
Eine Speise reicht für ca. 12 Personen, dann bitte Garzeit zugeben.

AUFLÄUFE, SÜSS UND PIKANT

Champignon-Gratin

250 g Champignons, 2 Eier, 2 EL gehackte Petersilie, 1/8 l Sahne, 100 g geriebener Käse, 1 Prise Muskat, Pfeffer aus der Pfeffermühle.
Die weiße Stuplich-Schale einfetten. Die Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Eier, Sahne und den Käse mit den Gewürzen miteinander verquirlen und über die Champignons gießen. Gegart wird 4 Stunden auf Stufe II. Dazu stelle ich noch eine Schale mit Reis-Erbsen-Möhren ein.

Kirsch-Quark-Auflauf

2

500 g Quark, 125 g Margarine, 125g Zucker, 4 Eigelb, 2 Eßlöffel Grieß, 4 Eiweiße, 2 EL Paniermehl, 1 Glas Sauerkirschen.
Die Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter und Zucker schaumig rühren und mit dem Eigelb kremig rühren. Dann den Quark mit dem Grieß und dem geschlagenen Eiweiß daruntermischen. Topf mit 2 Alufolien über Kreuz auslegen. Mit Öl (Pinsel) fetten. Die Kirschen einfüllen und die Masse darüber geben. Zwei gefaltete Küchentücher zwischen Topf und Deckel klemmen. 3 Stunden auf Stufe I garen.

Süßer Auflauf (Vollwert)

1-2 Süßkartoffeln und 1-2 Äpfel (je nach Größe), 2 El Kokosraspeln, 2 EL Rosinen oder Korinthen oder Aprikosen, 2 EL Sesam, 1 TL Zimt, 1 TL Koriander, 1 Prise Nelkenpulver, 4-5 EL süße Sahne (zur Verfeinerung nach Wunsch: gehackte Haselnüsse und/oder Mandeln, Sonnenblumenkerne). Ingwer und Piment eignen sich wahlweise als Gewürze.
Süßkartoffeln halbweich kochen (wie andere Kartoffeln lt. Beschreibung), abpellen, würfeln. Obst würfeln, mit übrigen 4 Gewürzen mischen, in eine Auflaufform (weiße Schale) füllen, mit Sahne übergießen und mit Sesam bestreuen. Unten in den Stuplich-Topf stellen, Küchentuch über Topf und Deckel legen. Gegart wird 1 bis 1 1/2 Stunden auf Stufe II, bis sich eine leichte Kruste zeigt.

**So nach der stummen Diener Art,
wird alles langsam so gegart,
daß zur vorbestimmten Zeit,
das Menü ist eßbereit.**

Wirsing-Tofu-Auflauf (für 2-3 Personen)

500 g rohe Kartoffeln, 1/2 Wirsing oder 2 Stangen Lauch, 1 Zwiebel, 125 g Tofu (Granovita aus dem Reformhaus) oder 150 g Rinderhack, 1 Becher süße Sahne, 1 EL gekörnte Gemüsebrühe, 1 EL Sojasoße oder Sojapulver, 1 EL Vollkornsemmelbrösel.
Tofu mit der Gabel zerdrücken und ziehen lassen. Kartoffeln schälen und grob raffeln. Wirsing oder Lauch kleinschneiden und 3 Minuten weich dünsten. Nun den Tofu untermischen und die Gemüsebrühe trocken dazugeben. In eine Auflaufform schichtweise oder alles zusammenmischen. Die Sahne über die Masse geben und mit den Böseln abdecken. Mit Pergamentpapier abdecken und 4 Stunden garen auf Stufe II.

BROT

Brot, (Blitz-Brot)

1000 g frisch gemahlener Weizen, 1 EL Kräutersalz, 1 Würfel Hefe, 3/4 1 Wasser.
Alle Zutaten gut vermengen. Den Keramiktopf mit Butter bestreichen und darin das Brot 4 - 5 Stunden backen auf Stufe I. Den Topf nur mit einem Tuch abdecken.

Brot, das beste

Abends: 500 g Dinkel fein mahlen, mit 1 TL Lezitin mischen, 15 Minuten mit lauwarmem Wasser in der Küchenmaschine kneten. Die weiße Porzellanschale mit Backpapier auslegen, Teig einlegen, zudecken und warmhalten.
Morgens: 3 Stunden auf Stufe II und 3 Stunden auf Stufe I backen. Nur mit einem Tuch bedecken.

Brot mit Sonnenblumenkernen

1000 g frisch gemahlener Weizen, 2 TL Biomarissalz, 1 Würfel Hefe, 1/2 l Wasser, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne.
Alle Zutaten gut vermengen. den Keramiktopf mit Butter bestreichen und darin das Brot 8 Stunden auf Stufe I backen, z.B., von 22 Uhr bis 6 Uhr morgens. Topf nur mit einem Handtuch bedecken.

Wenn Sie EINE Frage haben, bitte mit einem Freiumschlag!

Das GLAESEL-Brot, ca. 700-800 g

Wichtig zum Gelingen ist Folgendes:

Bestes Getreide verwenden, kein gelagertes Mehl.

Das Mehl darf beim Mahlvorgang nicht heiß werden. Es muß ganz fein gemahlen werden, sonst entwickelt Vollmehl keine Triebkraft.

Es muß dem trockenen Mehl ca. 1 % Lezithinpulver beigefügt werden, das sind ca. 7 Gramm, bitte mit der Briefwaage wiegen und gut verteilen. (Wenn Sie Lezithinpulver nicht finden, dann senden Sie bitte DM 10,-- in bar + DM 3,-- in Briefmarken. Wir kaufen dann das Lezithin und senden es Ihnen. Das ist ein Kundendienst, also bitte keine Schecks oder Überweisungen. Wir handeln nicht mit Lezithin.)

1/2 bis 3/4 l handwarmes Wasser nach und nach zufügen. Den Teig ab und zu teilen, damit das Wasser besser aufgenommen werden kann.

Er muß ausreichend geknetet werden.

Der Teig soll gerade am Finger kleben.

Die GLAESEL - Brotbackform mit Backpapier auslegen, nicht fetten. Die Form mit dem Teig in den Gartopf stellen und eine Längsfurche eindrücken, den Deckel der Backform auflegen. Nachdem Sie 1/4 Stunde vorgeheizt haben, stellen Sie die Schaltuhr so ein, daß abwechselnd 1/4 Stunde eingeschaltet und eine Stunde ausgeschaltet wird. Dabei steht der Schalter auf Stufe II. Nach 6 bis 7 Stunden kann der Backvorgang beginnen.

NEU:

Vollautomatische Steuerung des Backvorganges mit der Schaltuhr.

Mit Hilfe der Schaltuhr kann der gesamte Backprozeß **nur mit der Heizstufe II** durchgeführt werden. Ein Umschalten auf Stufe I ist dabei nicht erforderlich, so daß der gesamte Backprozeß über 13 Stunden **vollautomatisch** abläuft und überhaupt nichtmehr beaufsichtigt und kontrolliert werden muß.

Die Schaltuhr muß dafür wie folgt eingestellt werden:

A. **Ruhen und Aufgehen des fertig ausgeformten und in die Backform eingegebenen Brotteiges:** 6 – 7 Stunden abwechselnd 1/4 Stunden an, 1 Stunde aus.

B. **Ausbacken:**
3 Stunden durchgehend voll, dann 3 Stunden im Wechsel 1/4 Stunde an, 1/4 Stunde aus.

Anmerkungen zum Glaesel - Brot

Versuche haben ergeben, daß die Mischung von 2/3 Weizen und 1/3 Roggen vorteilhaft ist. Der Geschmack ist deutlich verbessert. Es ist nicht nötig, eine Getreidemühle sofort zu kaufen, wenn man das Getreide unmittelbar vor der Teigbereitung mahlen lassen kann. Es muß aber unbedingt geprüft werden, wie warm das Mehl nach dem Mahlen ist. Es muß sehr fein gemahlen werden.

Eine Küchenmaschine ist zwar sehr bequem, aber man kann 15 Minuten mit der Hand kneten. Das Säubern der Maschine entfällt dann.

Im Gegensatz zu den Hefebroten bleibt der Deckel der Keramik ständig AUFGELEGT. Das Lezithinpulver muß nicht lästig abgewogen werden, denn 1 TL + 1/3 TL reichen als Maß.
Das Lezithinpulver läßt sich nur k ü h l lagern. Wenn wöchentlich ein Brot gebacken werden soll, dann reichen 100 g Lezithinpulver für ca. 14 Wochen oder 200 g für 1/2 Jahr. Nur wenn mehr Brote gebacken werden, sollte man 500 g kaufen.

Nun haben wir uns doch entschlossen, Lezithinpulver selbst zu verkaufen, weil wir dann wissen, wann es hergestellt wurde und weil wir das Pulver kühl lagern, was im Geschäft nicht der Fall ist. Die Dosen haben einen Durchmesser von 55 Millimetern, darum fallen (ab 1. 4. 93) in jedem Fall DM 5,-- für Porto an. Weil sich viele Artikel als Geschenke eignen, sollten Sie mit dem Lezithinpulver andere Teile mitbestellen. Ab DM 70,-- ist alles portofrei.

Wir würzen das Glaesel-Brot und dazu nehmen wir: Cardamon 3 g, Fenchel/Anis 2 g, Kümmel 3 g, Kranzkümmel 1 g, Koriander, ganz 4 g. Bei indischen Gewürzmischungen muß man vorher probieren ob diese scharf sind. Zum Caram Masala 1 g, Caram Masala mild 2 g. Sie können auch Küchenkräuter zufügen, Majoran 1 g, Thymian 1 g, Muskat 2 Messerspitzen, Schabziger-Klee 0,5 g und in der Weihnachtszeit 1 Messerspitze Zimt.

Das Brot muß im Kühlschrank aufgehoben werden, es sättigt mehr als andere Brote, daher genügen dünne Scheiben.

Für weitere Hinweise, besonders wegen der Verträglichkeit, bin ich dankbar.

Brot, phantastisches

500 g Dinkel, je 250 g Weizen und Roggen, alles frisch gemahlen, 1 Päckchen Hefe, 1/2 TL Honig, 1 EL Kräutersalz, 2 EL gemahlenen Kümmel, 3/4 l Wasser.
Zutaten gut durchkneten und 5 Std. Stufe II, ohne Deckel, nur mit einem Tuch bedeckt, backen.

Brötchen aufbacken

Frische Brötchen sofort einfrieren. Die gefrorenen Brötchen in die Keramik legen und 30 Min. auf Stufe II aufwärmen. Bei mehr als 4 Brötchen 40 Min. Besonders gut geeignet sind Vollkornbrötchen.

Korinthenbrot

500 g Weizen, 200 g Dinkel, 200 g Roggen, fein; 1 TL Salz, 300 ml Wasser, 1 Päckchen Hefe, 1/2 bis 1 Glas Zuckerrübensirup, 2 EL Sojamehl, 250 g Korinthen, evtl. 2 TL Brecht's Delifrut.

Je die Hälfte der Zutaten - außer Korinthen - mit dem Handrührgerät auf Stufe II zehn Minuten kneten, bis sich der Teig zieht. Evtl. etwas Mehl zurücklassen und später mit den Händen unterkneten. Die Korinthen untermischen und zu einer Rolle formen. Die Keramik mit halbfester Butter ausstreichen und mit viel Sesam dick bestreuen, in die Mitte ein gefettetes Teeglas setzen und die Rolle als Kranz in die Keramik setzen. Mit einem Messer und warmem Wasser den Teig glatt streichen, innen höher, und mit Sesam bestreuen.
Mit Tuch und Wolldecke 1/2 Stunde auf Stufe I, 1/2 Stunde aus, 3 Stunden auf Stufe I. Im Topf auskühlen lassen, in ein Tuch einschlagen und zwei Tage kühlstellen.

Milchbrotrezepte

600 g Brotmehl (Typ 1050), 1 Pä. Trockenhefe, 1 TL Salz, 300 ml Milch.
Die Zutaten in eine Schüssel geben, gut kneten, den Hefeteig ca. 1 Stunde gehen lassen. Dann den Teig wirken, zu einem runden Laib formen und in die gebutterte Keramik geben. Da das Brot sehr blaß wird, kann es mit Eigelb-Milch bestrichen werden, aber vorsichtig, sonst klebt das Brot an der Keramik fest. Es kann auch mit Sesam oder Mohn bestreut werden. Gegart wird 4 Stunden auf Stufe I. Den Topf mit einem Handtuch abdecken. Das Brot eignet sich, mit Butter und Marmelade gegessen, sehr gut als Kuchenersatz.

Der Teig kann auch hergestellt werden aus: 600 g Brotmehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Zucker oder Honig, 350 ml Milch (wird dann ein leicht süßer Hefekuchen) oder 300 g Brotmehl, 300 g frisch gemahlenem Weizenmehl, 350 ml Milch, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Salz (für alle, die kein weißes Brot mögen).

Ei

Eier

Eier an den Rand der Keramik legen. 1 Std. auf Stufe II. Salmonellen werden abgetötet!

Eierspeise

Pro Person 1 Ei und 2 EL Wasser, 1 EL Sahne und etwas Kräutersalz verrühren. In eine gebutterte Form füllen. In die Keramik eine Tasse Wasser geben. die Form darauf stellen und 2 Stunden auf Stufe II stocken lassen. Dazu paßt Spargel oder Schwarzwurzeln mit Mandelsplittern und Petersilienkartöffelchen.

Eierstich pikant

4 Eier, 4 EL Sahne, 8 EL Wasser, etwas Kräutersalz. Diese Zutaten aufschlagen. 1 kleine feingeschnittene Zwiebel. 100 g Blattspinat oder 100 g Erbsen oder 100 g Tomaten, untermengen. Eine feuerfeste Form ausfetten und mit dem Eiergemisch füllen. 1 Tasse kochendes Wasser in den Keramiktopf geben und darauf die feuerfeste Form stellen. 4 Stunden auf Stufe I stocken lassen.

Eiweißarme Abendmahlzeit

Eiweiß dient der Zell-Erneuerung. Wird abends zuviel Eiweiß aufgenommen, dann zerfällt das nicht verwertete Eiweiß zum Teil zu Harnsäure. Das ist mit dem Indikatorpapier morgens meßbar. Eine ideale Abendmahlzeit ist die Gemüseschale mit Weißwein und Olivenöl. Darunter kann Getreide, z.B. Naturreis, mitgegart werden. Oder Bratskartoffeln. Viele Beispiele finden Sie in diesem Heft.

Alles gart in einem fort,
ist es nur am rechten Ort,
Mutters Plagen sind vorbei,
es ist wirklich Zauberei.

EINTÖPFE

Bohnentopf für 4 Personen

Zwei EL Estragonessig und einen TL Rohrzucker in die Keramik geben. Ein Glas junge Bohnen, weiße Kerne, abspülen und dazugeben. Speckwürfel und eine Scheibe Kasslerkamm kurz anbraten und auf die Bohnen geben. Eine Handvoll Möhren schälen, würfeln, auf das Fleisch legen und salzen. Vier kleine Zwiebeln vierteln und eine große, kleingehackte, in die Keramik geben. Zum Schluß eine Handvoll Kartoffeln schälen, würfeln, in die Keramik geben und nochmals salzen. Garen Sie 4 1/2 Stunden auf Stufe II. Als Variation eine Handvoll Schafskäse zugeben.

Buddhistische Fastenspeise für Gourmets, für 4 Personen

4 kleine Sellerieknollen, 4 Karotten, 4 Pastinaken, 4 ungeschälte Kartoffeln (alles unzerteilt), und eine Petersilienwurzel in 4 Teile geschnitten, 100 g Butter.
Alles zusammen in die Keramik geben und 4 Stunden bei Stufe II, vor dem Servieren noch weitere 100 g Butter in Flocken über das Gemüse geben, darauf kleingeschnittene Petersilie, Dill und Basilikum, evtl. Salz/Pfeffer.

Eintöpfe

Alle Eintopfrezepte können verwendet werden. Denken Sie an die Möglichkeit, die Knochenbrühe vorher zu entfetten. Die Regelgarzeit beträgt 4 Stunden auf Stufe II. Wird die ganze Keramik mit einem Eintopfrezept gefüllt, dann muß die Garzeit verlängert werden.

Eintopf (Kraftversorgung Rhein-Wied AG)

550 g Schwarzgeräuchertes oder Schinkenspeck, 1 Kochmettwürstchen, 500 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 300 g Brechbohnen (TK-Kost), 400 g dicke Bohnen, 1/2 l Fleischbrühe (knapp), 3 Stengel Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, 3 saure Äpfel, 1 Bund Petersilie.
Schwarzgeräuchertes oder Schinkenspeck würfeln und in den Topf geben. Kartoffeln, Möhren und Äpfel schälen und würfeln. Weiße Bohnen abgießen, Brechbohnen kurz antauen. Kartoffeln, Möhren, Bohnen, Brechbohnen und die Äpfel an das Fleisch geben. Gewürze und Mettwürstchen hinzufügen. Garen Sie 4 bis 4 1/2 Stunden auf Stufe II. Mit Petersilie bestreut servieren.

Eintopf, Universität München

150 g Sellerie, 250 g Zwiebeln, 500 g Weißkraut, 710 g Karotten, 950 g Kartoffeln, 700 g Schweinefleisch, leicht durchwachsen, 10 g Petersilie, 1 EL gekörnte Brühe.
Alle Zutaten gleichzeitig in den Topf geben und 5 Std. auf Stufe II garen.

Gemüseeintopf mit Rindfleisch (4 Personen)

400 g Rindfleisch (mager), 1 Zwiebel, 300 g Kartoffeln, 2-3 Möhren, 100 g Sellerie, 200 g Bohnen, 100 g Erbsen, 3-4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat

Das Fleisch waschen, würfeln und mit dem Öl beträufeln, die kleingehackte Zwiebel dazu und 3-4 Stunden bei Stüfe II im Gartopf unten einstellen. Das Gemüse putzen und waschen. Kartoffeln, Möhren und Sellerie würfeln, Bohnen evtl. kleinschneiden, Erbsen ausspalten. Alles zu dem Fleisch geben, mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist, Muskat dazu und evtl. noch etwas Salz und Pfeffer. 5 Stunden garen auf Stufe II unten. Die langen Garzeiten sollen den Eintopf schön "durch" werden lassen, das Fleisch wird braun und weich, zerfällt sogar in Fasern. So muß Eintopf sein! Zu empfehlen ist es, das Fleisch abends mit der Zeitschaltuhr einzustellen und morgens nur noch das Gemüse und Wasser hinzuzufügen.
Tip: Wer eine gute Hackfleischsauce zu Spaghetti liebt oder einmal Gulasch garen will - die Methode, Fleisch alleine, gewürzt und geölt, vorzugaren, eignet sich hervorragend für solcherlei Gerichte!

Wirsing-Eintopf

Wirsing bis zu 1000 g, 6-8 Kartoffeln, 1 1/2 Liter Fleischbrühe, Muskat, 375 g Rindfleisch oder 250 g Rinderhack, 125 g Tatar, 125 g Mett, ein Brötchen, Paprika, Muskat ,1 Ei.
Wirsing von den Außenblättern befreien, halbieren, waschen und schneiden. Kartoffeln mit dem Sparschäler schälen und in Würfel schneiden. Alles in den Topf. Salz, wenn gewünscht, Muskat und das Fleisch zugeben.
8 Stunden auf Stufe II garen. Oder Fleischbällchen 30 Minuten vor dem Ende der Garzeit zugeben. Eventuell andicken.

Der wirklich aufgeklärte Esser,
gart nur mit Stuplich´s Topf,
es schmeckt ihm besser!

Lamm mit jungen Gemüsen

Ca. 250 g Lammfleisch, 300 g junger Lauch, 400 g junge Möhren (Bundmöhren), 3 Zwiebeln, 1 Kartoffel, Pfeffer, Olivenöl, Sahne.
Das Lammfleisch sehr klein schneiden, nicht größer als ein Würfelzuckerstück. Die Lauchstangen in sehr dünne Scheiben schneiden, wie eine Münze. Die Möhren ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Die Zwiebeln mit dem Hacker zerkleinern, die. Kartoffel ebenfalls sehr klein schneiden.
In die Mitte der Keramik eine Backform, mit der Öffnung nach unten, einstellen. Das Fleisch am Rand verteilen, die Hälfte der Zwiebeln darüber. Die Gemüse mit den restlichen Zwiebeln und der Kartoffel mischen und auf das Fleisch geben. Wenig pfeffern, 2 EL feinstes Olivenöl verteilen.
Garen Sie 4 Stunden auf Stufe II. Danach die Backform entnehmen und einmal umrühren. Die Menge kann auch verdoppelt werden, nur nimmt man dann ein passendes Glas für die Mitte. Zur Verfeinerung kann man etwas Sahne nehmen. Mit diesem Gericht begeistern wir unsere Besucher auf Ausstellungen und manchmal auch bei den Vorträgen.

Leber im Töpfchen

Leber, Zwiebeln, Öl, Pfeffer, Worcester-Sauce.
Die Leber schnetzeln, abwechselnd mit Zwiebeln in die Backförmchen oder in Tassen füllen. Darüber etwas Öl, Pfeffer und einen Spritzer Worcester-Sauce. Es passen vier Tassen unten und oben, auf einem Dreibein mit der Spirale, vier Backformen mit vier verschiedenen Gemüsen, wenn Sie es wollen, oder eine Gemüseschale.

Pfefferpotthast

1000 g hohe Rippe oder Zungenstück, 500 g Knochen, 500 g Zwiebeln, 6 Lorbeerblätter, 1 Eßlöffel Pfefferkörner in Mull einbinden, 6-8 Zwiebäcke, 1 1/2 Eßlöffel Butter, eine Prise Zucker, Rotwein.
Brühe bereiten, aus Würfeln oder Knochen, Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und grob schneiden, Alles mit den Gewürzen in den Topf geben und 8 Stunden auf Stufe I garen lassen. Zwiebäcke zerkleinern, Butter zerlassen und Zwiebäcke dazugeben, dann in den Topf. Mit Zucker, Pfeffer und Rotwein abschmecken.
Dazu gibt es Kartoffeln und Rote Beete-Salat. Rote Beete vorher 4 Stunden auf Stufe II garen.

Wenn Sie EINE Frage haben, bitte mit einem Freiumschlag!

FISCH

Fisch natur

Stellen Sie morgens eine Porzellanschale auf das Dreibein. Decken Sie diese ab. Unter der Schale können Kartoffeln eingelegt werden. 2 Stunden vor dem Essen legen Sie den Fisch in die vorgewärmte Schale und decken diese wieder ab. Ist der Fisch gefroren, dann legen Sie ihn 3 Stunden vor dem Essen ein. Es ist keine Würze erforderlich, kein Salz, keine Soße. Einmalig, herrlich schreiben meine Kunden. Versuchen Sie es nur einmal, Sie werden dabei bleiben.

Fisch köstlich

Bereiten Sie ´Fisch natur´ nach dem Rezept. Rühren Sie ein Stück Schafskäse in Joghurt glatt. Lassen Sie Butter braun werden und löschen Sie diese mit dem Fischsaft ab. Dann geben Sie die Käse/Joghurt-Garnitur dazu. Mit Kartoffeln ein Essen, wenn Sie Gäste haben, aber keine Schlankheitsdiät.

Fischsuppe basisch, also ohne Säureüberschuß

Fischklein ca. 500 g und verschiedene Gemüse reichlich. Pro Person 50 g Fisch und 25 g Krabben oder Muscheln oder Krebsfleisch, Öl, Krebssuppenpaste. Für je 2 Personen eine Kartoffel, Zwiebel, Möhre, Petersilie und eine Prise Safran, Knoblauch, Zitrone, Weinbrand.

Das Gemüse waschen, schneiden und mit der Krebspaste und dem gepreßten Knoblauch in die Keramik geben und das Fischklein zugeben. Das Dreibein einsetzen und die Schale für den Fisch abdecken. Garen Sie 3 Stunden auf Stufe II. Dann den Fisch in die Schale geben und eine weitere Stunde garen. Danach die Brühe abgießen und wieder in die Keramik geben, den Fisch, die Krabben, evtl. Krebsfleisch aus der Dose zufügen und mit Safran und geriebener Zitrone abschmecken. Pro Person 1 TL Weinbrand zugeben. Bis zu 4 Personen kann für die Fisch/Gemüsebrühe eine große Schale genommen werden. Die Keramik bleibt sauber.

Die Rohkost, die oft schwer verdaulich,
nicht jeder gleich vertragen kann.
Die Stuplich-Kost, weil magenfreundlich,
ist gut für den sanften Übergang.

Forellen mit Weißwein und Champignons (4 Personen)

4 frische Forellen (es geht auch mit gefrorenen, wenn das Gerät sofort eingeschaltet wird) 100 g Champignons, 1/8 l trockener Weißwein, 1 Zitrone, Salz(?), Pfeffer, 125 ml Sahne.
Forellen ausnehmen und nebeneinander in die Keramik legen. Die ganzen Champignons, Weißwein, Saft und Schale der Zitrone beigeben. Mit Salz(?) und Pfeffer würzen.
Auf Stufe II 2 1/2 bis 3 Stunden garen, dann die Sahne unterrühren und weitere 15 Minuten garziehen lassen. Die Forellen auf einer warmen Platte anrichten und mit der Sauce übergießen. (Anmerkung von mir: ich lege die Keramik mit Alufolie aus und öffne auf dem Balkon, dann bleibt kein Fischgeruch, auch nicht in der Keramik).

FLEISCH / GEFLÜGEL / WILD

Cevapcici aus Tatar

(Für alle, die kein Schweinefleisch essen). Tatar mit gehackter Zwiebel, reichlich feinem Olivenöl , Knoblauch, Pfeffer/Paprika kneten. Röllchen formen und diese auf geölte Alufolie legen, hilfsweise auf Backpapier. Dazu paßt Naturreis in Formen oder Tassen. Auf dem Dreibein eine Gemüseschale oder 4 Backförmchen mit 4 verschiedenen Gemüsen. Alles 3 Stunden auf Stufe II garen.

Coq au vin, für 4 Personen

4 Hühnerteile, 25 g Mehl mit Salz und Pfeffer vermischt, 100 g Frühstücksspeck, 16 Perlzwiebeln oder 1 große Zwiebel geschnitten, 2 Knoblauchzehen, 100 g Champignons, Bouquet garni (Lorbeer, Thymian, Pfefferkörner, Petersilie), 1/2 l Rotwein.
Hühnerteile in Mehl wenden, Knoblauch fein hacken, Speck würfelig schneiden und größere Champignons vierteln. Auf Stufe I 8 Stunden oder 3 1/2 Stunden auf Stufe II garen. Vor dem Servieren das Bouquet garni herausnehmen. (Mullsäckchen).

Alles gart in einem fort,
ist es nur am rechten Ort,
Mutters Plagen sind vorbei,
es ist wirklich Zauberei.

Fleisch mit sauren Bohnen

375-500 g Fleisch (Lamm, Rippchen, Kassler oder Mettwürstchen), ca. 750 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 500 g Schneidebohnen (milchsäurevergoren), Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Knoblauch, ca. 125 ml Wasser.
Das Fleisch würzen und unten einlegen, darauf die in Würfel geschnittenen, geschälten und gewaschenen Kartoffeln und Zwiebeln mit etwas Salz und Pfeffer geben.
Die Schnittbohnen mit kochendem Wasser überbrühen und auf die Kartoffeln geben. Mit Bohnenkraut und Knoblauch würzen und ca. 125 ml Wasser zufügen. Garzeit: 4 Stunden, Stufe II. Wer das Gericht sämiger möchte, zerstampft die Kartoffeln etwas.

Gans oder Gänseteile auf Sauerkraut

Etwa 400 g Sauerkraut, Honig, Weißwein, Orangenkonfitüre oder Orangensaft, Nelken, Lorbeerblätter, 2 Zwiebeln, Weinbrand und eine Gans oder Teile.
Das Sauerkraut zerpflücken und in die Keramik geben. Darüber eine Tasse Honigwein. (Ein EL Honig in dem Wein auflösen). Drei TL Orangenkonfitüre auf das Kraut geben. 4 Zwiebelhälften mit je 3 Nelken und einem Lorbeerblatt besteckt an den Rand legen. Die Gans zerlegen und alles sichtbare Fett wegschneiden. Die Gänseteile von allen Seiten mit Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Auf Küchenpapier weiteres Fett abtropfen lassen. Die Teile auf das Kraut legen und 5 Stunden auf Stufe II garen. Die Gänseteile entnehmen und die Zwiebelgarnituren entfernen. 1 Glas Weinbrand über das Kraut mit der Gabel verteilen. Mit den Gänseteilen in der Keramik servieren. Das Ausschalten des Topfes bitte nicht vergessen. Meine Gäste löffeln immer den Topf aus. Und Ihre ?

Hase

2 Hasenschenkel oder 1 Hasenrücken oder 6 Vorderläufe, Möhren, Zwiebeln, Pfeffer, zerdrückte Wacholderbeeren, Zitrone, saure Sahne, Rotwein.
Hasenteile kurz waschen, trocknen, Rücken evtl. teilen und kurz in Öl von allen Seiten anbraten und mit den Zutaten, außer Zitrone und Sahne, in die Keramik geben und 3 Stunden auf Stufe II garen. Wenn nur Hase zubereitet wird, können die Mengen verdoppelt werden und dann 4 Stunden auf Stufe II garen. Über den Hasenteilen gart Rotkohl mit Äpfeln in der abgedeckten Schale auf dem Dreibein. Die Hasenteile warmstellen, den Bratensaft mit Sahne und Zitrone abschmecken und mit den Hasenteilen in der Keramik servieren.

Hammel mit Kartoffeln und Bohnen

Je 600 g Hammelfleisch, Bohnen, geschälte Kartoffeln, 4 Zwiebeln, Pfeffer, Öl, Bohnenkraut.
Das Fleisch würfeln und, falls gewünscht, mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln in Öl anbraten, nötig ist es nicht. Das Fleisch in den Topf geben, die geteilten Kartoffeln darüber und die halbierten Bohnen, mit den restlichen Zwiebeln, darauf. Ich gebe etwas Wein dazu, sonst 4 EL Wasser. Mit Pfeffer und Bohnenkraut überstreuen, zum Schluß ein Schuß Öl. Garen Sie 4 Stunden auf Stufe II.
Variation: Den Saft außerhalb des Topfes binden und zurückgeben. Dazu hält man das Gargut mit einem Schaumlöffel und neigt die Keramik. Vor dem Servieren einmal umrühren.

Hühnchen in Riesling

1 Huhn auftauen, unter fließendem Wasser kurz säubern und teilen. Hände waschen. Huhnteile oder 6-8 Hähnchenschenkel anbraten, das Fett bleibt in der Pfanne. 1 Tasse Zwiebeln in dem Fett anrösten und auf ein Papiertuch geben, 200 Gramm Streifen von Schinkenspeck rösten und auch auf Papier entfetten. 300 g Champignons teilen, putzen und waschen. Die Pilze in den Topf, darüber die Huhnteile und Pfeffer aus der Mühle, darüber die Zwiebeln und die Schinkenstreifen fein verteilen. Ein Stäubchen Thymian und, wenn Sie es mögen, 1 fein gewiegte Knoblauchzehe. Mit 1/8 Liter Riesling aufgießen und 6 Stunden auf Stufe I garen. Sie können 45 Minuten vor dem Essen Reis Bib zugeben, dann aber auf Stufe II. Den Reis in einer warmen abgedeckten Schale servieren und dazu den Riesling. Der Topf kann so auf den Tisch, aber das Ausschalten nicht vergessen.

Kaninchentopf (3 Personen)

1 Kaninchen, ganz oder in Teilen, 1 kleine Zwiebeln, 100 g Karotten, 100 g ungeräucherten Frühstücksspeck, 2,5 ml gemischte Kräuter, z.B. Kräuter der Provence, 1/2 l heiße Knochenbrühe (entfettete Brühe), Knoblauch, Pfeffer, Lorbeerblatt und Thymian.
Das Kaninchen enthäuten und ausnehmen, Zwiebeln, Karotten und Speck würfeln und mit Kaninchen, Kräutern und Brühe in den Keramikeinsatz. Gewürze zufügen. Wird keine Soße gewünscht, genügt 1/4 l Flüssigkeit. Garen Sie 8 Stunden auf Stufe I oder 4 Stunden auf Stufe II. Das Kaninchen entnehmen und warmstellen. Die Flüssigkeit mit angerührtem Stärkemehl binden, mit saurer Sahne und Zitrone verfeinern und geschnittene Champignons (aus der Dose) oder andere Pilze zugeben. Es passen auch 2 Kaninchen in den Gartopf. Die Garzeit muß dann verlängert werden.

Rinderbraten in Chianti

500 g Rinderbratenfleisch, Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, 1 EL getrocknete Steinpilze, 3/8 l Chiantiwein, 1 Päckchen TK 7 Kräuter, (besser frische), 1/2 Lorbeerblatt, 2 Scheiben Naturzitrone, etwas Rosmarin, kleine geschälte Zwiebeln, Knoblauchzehen.
Fleisch der Länge nach halbieren, mit Pfeffer und Salz einreiben und mit der Länge nach halbierten Knoblauchzehen spicken. Mit dem Rotwein, Kräutern und Zitrone 4 Stunden auf Stufe II garen. Das Fleisch wenden und 500 g kleine geschälte Zwiebeln zugeben. Das Fleisch eine weitere Stunde weichgaren.
Dann die Zwiebeln herausnehmen und abtropfen lassen, den Saft wieder zum Schmorbraten geben. Das Fleisch 15 Minuten ruhen lassen. In der Pfanne 2 TL - 1 EL Zucker karamelisieren lassen, die Zwiebeln darin unter Bewegen ebenfalls karamelisieren lassen. Das Fleisch in Scheiben geschnitten mit der (nachgeschmeckten) Soße, den Zwiebelchen und mit knusprigem Weißbrot reichen.

Sauerbraten

3/4 l Essig und 3/4 l Wasser, 2-3 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, 1 Teelöffel Senfkörner für die Marinade. 1000 bis 1500 g Rinder- oder Pferdefleisch, 50 g Speck, 1 Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln, 40 g Margarine, 1/8 l saure Sahne, Stärke, Rosinen, Pfeffer, Senf, Zucker.
Die Marinade aufkochen und abkühlen lassen. Das Fleisch darin 3 Tage liegen lassen und ab und zu wenden. Das Fleisch mit Senf bestreichen, pfeffern und in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Mit dem restlichen Fett das Suppengrün bräunen und in den Topf geben. Das Fleisch darauf legen. Garen Sie 8 Stunden auf Stufe I und dicken Sie die Soße mit der Stärke. Die Soße durch ein Sieb geben.

GEMÜSE

Broccoli-Soufflé

800 g Broccoli, 1 Knoblauchzehe, 100 g Butter, 125 g Weizenmehl, 125 ml Milch, 1 Becher Kräuter Crème fraiche, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat.
Die Blätter vom Broccoli entfernen, waschen, mit dem Wiegemesser so klein wie möglich hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch schneiden, unterrühren. Mehl unterrühren, mit zerlassener Butter vermengen, Milch zugeben und gut durchschlagen, so daß möglichst keine Klumpen entstehen. Crème fraiche unterziehen und alles zu dem Broccoli geben, gut durchmischen. Dann leicht mit obigen Gewürzen

abschmecken. 4 Eigelb unterrühren. Eiweiß schlagen und unterheben. Die Masse in eine eingefettete, mit Mehl ausgestreute Form geben (1,5 - 2 Liter) und 4-5 Stunden auf Stufe II unten im Gartopf garen, Gefäß mit Wasser dazu einstellen.
Bei gutem Gelingen ist die Konsistenz so, daß man schöne Stücke herausschneiden kann, welche sich leicht herausheben lassen, und die sogar kalt noch köstlich schmecken.

Gemüsetrank "Gourmet"

Pro Person 1 kleine Kartoffel, gleichviel Möhre, 1/2 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, eine Messerspitze Cenovis oder Sekowa-Brühe, eine Winzigkeit Gewürz, z.B. Kräuter der Provence, 3 Tropfen Öl und 1 bis 2 Kaffeelöffel Weißwein. 2 Tassen Wasser.
Alle Teile, bis auf den Weißwein, in ein Gefäß geben und unter dem Getreide 3 oder 4 Stunden ziehen lassen. Morgens abgießen, den Weißwein zufügen und im Bad schluckweise trinken. Eine angenehme Entsäuerung. Wer es probiert, wird dabei bleiben. Hinweis: die Gemüsesorten und die Gewürze sind austauschbar.

Gemüse in Weißwein

Eine Pastinake, 1 Chicorée und Blätter vom kleinen Weißkohl putzen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Pro Person einen EL Weißwein und Olivenöl, hilfsweise Kräuterbuttergewürz und Butterflöckchen, zugeben. Einige dünne Kartoffelscheiben können mitgegart werden. Die Gemüse können auch anders gewählt werden. Garen Sie 2 1/2 - 3 Stunden auf Stufe II auf dem Dreibein in einer abgedeckten Schale. Darunter kann Naturreis oder ein anderes Getreide mitgegart werden.

Gemüsebrühe

Je 400 g Zwiebeln und Karotten, 3 Stangen Sellerie, Bouquet garni, Pfeffer, 2 l Wasser.
Das Gemüse grob hacken oder, noch besser, schneiden. Alle Zutaten in die Keramik geben und 4 Stunden auf Stufe II garen. Die Brühe abseien und später verwenden.

Der Stuplich-Topf, ein Zauberding,
denn sind die Speisen erst mal drin,
kann jeder seiner Wege gehen,
ohne auch nur nachzusehen.

Wer langsam kocht, hat mehr vom Essen

Dank Zeitschaltuhr steht man mit dem Niedertemperatur-Gartopf dennoch nicht lange in der Küche

Die Grundidee für das ausgefallene Gar-Gefäß namens Stuplich-Topf ist dieselben rund hundert Jahre alt wie strombetriebene Haushaltsgeräte überhaupt. Bevor es noch Elektroherde gab, wurden sich selbst erhitzende Teekessel, Kochtöpfe und Pfannen erfunden. Mit Verbreitung der Kochplatte kam das allein vom Kabel abhängige Geschirr aus der Mode, aber nie ganz außer Gebrauch, überlebte vor allem in der Gestalt von Eierkocher, Kaffeemaschine, Wassersiedekanne.

Geringer Stromverbrauch ist nur eine der beispiellosen Eigenschaften an dem Kochtopf, den der gelernte Juwelier und begabte Bastler Rai Stuplich sich ausgedacht hat und in seiner, wie er sagt, Waschküchenfabrik in Koblenz nahezu allein herstellt und vertreibt. Eine andere ist ernährungsphysiologischer Natur. Schließlich kann man in dem Behälter ganze Menüs aus Fleisch, Kartoffeln und Gemüse auf einmal bereiten, und zwar trotz der normalerweise verschieden langen Garzeiten der Komponenten dergestalt, daß sie gemeinsam eingefüllt werden und dennoch gleichzeitig fertig sind. In Backofen oder Dampfgerät dagegen müssen bei gemischter Beschikkung diejenigen Lebensmittel, die kürzer zu kochen pflegen, immer später eingegeben werden, damit alles zusammen auf den Tisch kommt.

Der Trick sind die relativ niedrigen, zudem unterschiedlichen Temperaturen, die im Stuplich-Topf herrschen. Er bekommt seine Wärme nicht vom Boden her, sondern von der Seitenwand. Das Elektrogerät ist aus zwei ineinandergestellten Aluminiumschalen zusammengesetzt, etwa 28 Zentimeter im Durchmesser und 24 hoch. Zwischen deren Wänden verlaufen rundum die Heizfäden, unten in so viel mehr Windungen als weiter oben, daß die physikalische Tendenz von Hitze, in die Höhe zu steigen, ausgeglichen wird. Dazu trägt die äußerst maßvolle Energiezufuhr bei, die nur mit Glühbirnen vergleichbar ist. Ein Schalter läßt zwischen 100 und 170 Watt wählen. Eine Herdplatte dagegen arbeitet mit 500 bis 2500 Watt, ist freilich durch den Niedertemperatur-Garer nicht völlig zu ersetzen. Für Nudeln in wallendem Wasser etwa ist der so wenig zuständig wie fürs Schnitzel-Brutzeln.

Aber Steaks, zum Beispiel, werden durchaus hübsch braun, dazu ausgesprochen zart und wohlschmeckend. Sie werden mit Öl bestrichen, gepfeffert, kaum gesalzen und auf den Boden der Keramikschüssel gelegt, die in den Aluminium-Doppelwand-Topf hineingehört. Auf dem Boden stehen daneben Dreibeine, die beliebige Schalen, Förmchen, Tassen tragen mit den gewünschten Beilagen darin. Ganz allmählich nur gibt die Wand ihre Hitze an die Speisen weiter. Wenn zum Schluß alles gar ist, hat das Fleisch eine Innentemperatur von 85 Grad, das Gemüse aber nur von 70, weil es keinen Kontakt mit der heizungsnahen Innenwanne hatte, sondern lediglich von warmer Luft umspült wurde. Das macht es ebenso lecker wie gesund. Zum einen bleiben bei der Temperatur hitzeempfindliche Vitamine und besonders die lebenswichtigen Enzyme erhalten. Zum anderen schwemmt kein Kochwasser die Hälfte der Mineralien aus. In den zugedeckten Einzelgefäßen bleiben alle Aroma- und Wertstoffe mit der gemüseeigenen oder sparsam zugesetzten Feuchtigkeit beisammen.

Die niedrigen Temperaturen im Stuplich-Topf führen dazu, daß ein Menü seine vier Stunden braucht. Es zerkocht aber nichts in der langen Zeit. Der Braten kann auch nicht hart werden, denn solches bewirkt allein die Höhe, nicht die Dauer der Hitze. Deswegen muß aber niemand den ganzen Tag in der Küche stehen. Mit der Schaltuhr am Gerät wird irgendwann vorher bestimmt, wann es zu arbeiten beginnt und wann es sich wieder ausknipst.

Nachschauen ist unnötig, obwohl der Topfdeckel aus durchsichtigem Kunststoff besteht. Er ist so leicht, daß die wärmegedehnte Luft von innen bequem entweicht. Niedergeschlagene Feuchtigkeit aus dem Topf bildet aber an seinem Rand einen Wasserfilm, der das Eindringen von Außenluft verhindert. Während des Kochens

kann im verlassenen Haushalt kaum Schlimmeres passieren, als wenn eine Glühbirne durchbrennt und das Licht ausgeht. Auf dem Topfboden kohlt schon deshalb nichts an, weil der nicht beheizt wird.

Emanzipierte beiderlei Geschlechts schätzen an dem Topf, daß er keinen an die Küche bindet. Vollwertköstler lieben seine Langsamkeit, sie lassen ihre Frühstückskörner bekömmlich über Nacht darin quellen und ersparen ihnen so das schädigende Ankochen. Gleichzeitig mit mehreren Getreidesorten kann zusätzlich der morgendliche Gemüsetrank bereitet werden. Wer Diät zu kochen gewohnt ist, nimmt das Gerät auf Reisen mit. Wer gern Rezepte ausprobiert, kann damit auch mal Apfelkuchen oder Brot backen und zuckerfreie ungekochte Marmelade machen. Fleischgerichte oder Eintopf schafft es bis für zwölf Personen. Und eine ganz besondere Köstlichkeit sind Kartoffeln aus dem Stuplich-Topf, wenn man von den vielen Garmöglichkeiten zum Beispiel diejenige mit zwei ineinandergesteckten Kochbeuteln wählt, von denen der äußere viel, der innere wenig Wassser enthält. So erreichen die Knollen nur eine Innentemperatur von gut sechzig Grad, bei der ihre Stärke nicht verkleistert. Legt man sie schlicht auf den Boden, ergibt sich ein Effekt wie in der auskühlenden Glut von Kartoffelfeuer. ALTRUD LIEBS

Nützliches habe ich in einem Zubehörpaket. Wer das Zubehörpaket *mit* dem Gerät bestellt, erspart mir Verpackungsarbeit. Dafür dürfen Sie eine Zugabe im Wert von DM 11,– wählen.

Im Zubehörpaket sind enthalten:

1 elektrische Schaltuhr bis 16 Amp., Deutsche Markenware 1. Güte	DM 39,–
1 niedrigeres Dreibein aus Edelstahl für höhere Schüsseln	DM 5,–
1 Dreibein, extra hoch	DM 5,–
1 Pellkartoffelhalter ohne Spitzen	DM 6,–
1 runde Gefrierschale, **ohne** Deckel, auf dem Dreibein verwendbar	DM 3,–
1 x Kochbeutel, je nach Vorrat, ca. 240 Stück	DM 4,–
1 Meßglas mit 2 Eichstrichen, für Getreide und Wein	DM 3,–
1 Briefchen Indikatorpapier mit 100 Teststreifen	DM 6,–
Änderungen vorbehalten!	DM 71,–

Bei Mehrwertsteuererhöhung die Erhöhung aufschlagen, gerundet bitte!



Im Stuplich-Topf kommt die Hitze aus den Wänden

Dieses Blatt erhielten Sie von einem zufriedenen Topf-Besitzer.
Bitte geben Sie mir mit dem Auftrag rechts die volle Anschrift des Helfers, damit ich mich bedanken kann.

Anschrift:

Über die Leukozytose!

Leukotrichose w (~; ~n); **Leukozyte** w (~; ~n) (gr.) ⚕ weißes Blutkörperchen; **Leukozytose** w (~; ~n) (gr.) ⚕ krankhafte Vermehrung der weißen Blutkörperchen; **Leukozytolyse** w (~; ~n) ⚕ = → Leukolyse

Wenn man die Horoskope in den Zeitungen liest, dann ist es leicht möglich, in der zweiten Zeitung das Gegenteil zu erfahren. So ist es, wenn man ein Buch zur Hand nimmt und dann feststellen muß, daß in diesem Buch das Gegenteil von dem steht, was im vorigen Buch, durchaus glaubhaft, beschrieben wurde.

Ganz anders ist es bei der Leukozytose, denn ich habe noch nie gelesen, daß es die Leukozytose nicht geben würde. Prof. Werner Kollath hat das in dem Buch ´Die Ordnung unserer Nahrung´ beschrieben. Dieses Buch kann in der jeder guten Bücherei ausgeliehen werden.

Der Ernährungswissenschaftler Kouschakoff hat in Versuchen ermittelt, daß es für jedes Lebensmittel eine andere kritische Temperatur gibt. Wird bei der Zubereitung diese Temperatur überschritten, dann reagiert der Körper mit der Leukozytose. Der Körper wehrt sich gegen gekochte Nahrung.

Es soll nicht verschwiegen werden, daß die Leukozytose ausbleibt, wenn vor der Kochkost reichlich Rohkost gegessen wird. Das gelingt nur, wie Prof. Kollath schreibt, wenn 3 Tage vorher reichlich Obst und Gemüse verzehrt wird, damit der Körper von der Reizreaktion entwöhnt werden kann.

Besser ist es sicherlich, überhaupt keine Speisen mehr zu essen, welche gekocht wurden, auch aus anderen Gründen. Die kritischen Temperaturen sind zum Teil sehr hoch, aber <u>immer</u> unter 100°C. Das Kochen der Speisen kann daher nicht richtig sein!

Alle Gemüse haben eine kritische Temperatur von über 70°C, aber, wie beschrieben, immer unter 100°C. Die Endtemperatur in der Gemüseschale auf dem Dreibein erreicht im Stuplich-Topf ca. 70°C.

Die kritische Temperatur der Kartoffeln beträgt 93°C. Diese Temperatur wird im Stuplich-Topf ebenfalls unterschritten. Die Verkleisterungstemperatur der Kartoffeln liegt bei ca. 62°C. Bei der empfohlenen Zubereitung in den beiden Kochbeuteln werden 62°C nicht überschritten. Die Stärke der Kartoffeln verkleistert nicht.

Das Fleisch hat eine kritische Temperatur von 90°C. Die Universität München hat dankenswerterweise meine Fleischbereitung geprüft und dabei eine Temperatur von 85°C gemessen, also ebenfalls unter den kritischen Temperaturen nach 4 Stunden Garzeit auf Stufe II. Bemerken möchte ich noch, daß bei diesem Fleisch nach 24 Stunden, bei Aufbewahrung im Kühlschrank, keine Keime gefunden wurden, welche vor der Zubereitung natürlich vorhanden waren.

Es liegt auf der Hand, daß alle schnellen bis sehr schnellen Zubereitungsarten nicht unter den kritischen Temperaturen bleiben können.

Einen Artikel von Dr. Bircher-Benner, auch über die Leukozytose, mit einer Tabelle der kritischen Temperaturen, kann von mir NUR gegen Briefmarken im Wert von DM 3,- angefordert werden.

Rai Stuplich

Görgenstraße 7 II
D 56068 Koblenz

Kichererbsen

Kichererbsen, gewaschen; Kümmel, gewürzte Brühe, 1 Messerspitze "Kaisers Natron", 1 Knoblauchzehe, 1 kleiner Löffel "Brecht-Pikata".
Die Kichererbsen über Nacht einweichen. In der Gemüseschale fünf Stunden auf Stufe I, und, wenn nötig, noch eine Stunde auf Stufe II. Kichererbsen sind preiswert (Türkenladen), sehr gehaltvoll und durch die niedrige Temperatur wertvoll. Es können auch Gemüsestückchen, z.B. Karotten, Sellerie usw. mitgegart werden.

Lauchgrün, gedörrtes

Lauchgrün in den Topf geben, ein bis anderthalb Tage ohne Deckel bei Stufe I garen, keinen Zucker, kein Wasser zugeben.

Paprika, gefüllte

4 grüne Paprikaschoten, 300 g Hackfleisch (ersatzweise Sojagranulat), 500 g reife Tomaten (ersatzweise passierte Tomaten), Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Oregano.
Den Strunk aus den Paprikas herausschneiden, mit einem Teelöffel alle Kerne und Scheidewände herausschaben, dann waschen und abtropfen lassen. Hackfleisch oder eingeweichtes Sojagranulat würzen und mit dem Teelöffel die Paprikas mit dem Fleisch- oder Sojateig stopfen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser legen, dann häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch kleinhacken, zu den Tomaten geben und die Soße mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Die Paprikas in die Soße legen und 5 Stunden auf Stufe II unten im Gartopf garen.
Tip: Dazu paßt am besten Reis, den man dann etwas später einstellt.

Paprikaschoten

4 Paprikaschoten, 200 g Haselnüsse gemahlen, 1 Ei, eine große Zwiebel, Kräutersalz, Cenofix, 2 EL Grieß.
Die Deckel von den Paprikaschoten abschneiden, entkernen. Alles verrühren und in die Paprikaschoten füllen. Deckel aufsetzen. Reis mit 2 Teilen Wasser und 1 TL gekörnter Brühe in die Keramik geben. Garzeit 2 1/2 Stunden auf Stufe II.

Der wirklich aufgeklärte Esser,
gart nur mit Stuplich´s Topf,
es schmeckt ihm besser!

Pastinaken in Sahnesoße

500 g Pastinaken, 250 g Schalotten, 30 g Butter, 200 g frische Sahne, halbe Tasse Wasser.
Die Pastinaken dünn schälen und in die Steingutschüssel geben. 1/2 Tasse Wasser zufügen. Auf Stufe II vier Stunden unten in der Keramik garen (abgedeckt mit Alu-Folie). Jetzt die Schalotten abziehen, fein hacken und in der Butter andünsten. Die frische Sahne zufügen und kurz aufkochen lassen. Alles in eine weitere Steingutschüssel geben und mittels Dreibein über die Pastinaken in die Keramik stellen.
Im Laufe der 4 Stunden verliert die NICHT abgedeckte Sahnesoße Wasser und dickt kremig ein - das Wasser sammelt sich unten in der Keramik. Die Soße vor dem Anrichten mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken und über die Pastinaken geben. Dazu paßt: Gerste pikant.

Sauerkraut, natur (2 Personen)

300 g frisches Sauerkraut aus dem Faß oder Eimer, keine Dose, kein verschlossener Beutel. 2 kleine Äpfel, 2 kleine Zwiebeln, Pfeffer, 2 EL Olivenöl mit 8 cl Wasser oder entsprechende Menge Wein mit darin gelöstem Honig. Bei 10 Personen = fünffache Menge.
Das Sauerkraut zerpflücken, zerkleinerte Zwiebel und Apfelstückchen untermischen. Pfeffer und Wasser und Öl oder Wein mit Honig zugeben. Garen Sie 4 Stunden auf Stufe II, bei fünffacher Menge 30 Minuten länger.

Sellerieknollen, gefüllte (4 Personen)

2-3 Sellerieknollen (ca. 1 kg), 2 EL Zitronensaft, 3 Knoblauchzehen, 400 g Rinderhack, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 1/4 l klare Brühe instant, 200 g Reis, 50 g Haselnüsse, 150 g saure Sahne, 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
Sellerie schälen und halbieren, mit Löffel aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie fein würfeln, mit dem zerkleinerten Knoblauch und mit Rinderhack mischen und würzen.
Anschließend die Knollen damit füllen und in der Brühe 4 Stunden zugedeckt auf Stufe II garen.
Den Reis im Kochbeutel mitgaren. Nüsse zum Schluß dazugeben. Saure Sahne in die restliche Brühe geben und den Kräutern. Eine Zwiebel kann auch noch zu dem Rinderhack gegeben werden.

Bei Rückfragen bitte immer einen Freiumschlag mit Adresse.

Über Getreide

Laut dem Ernährungsbericht 1984 ist die Bevölkerung mit dem Vitamin B1 zu 50 % unterversorgt. Volles Korn, unbehandelt und ungekocht, ist die beste Quelle für das Vitamin B1.
Nehmen Sie für eine Portion Getreide eine Backform, auch Tassen oder Gläser oder eine Reisschale, wie sie Asiengeschäften angeboten werden. Die Gefäße sollen nie größer als nötig sein.
Für 1 Teil Getreide benötigen Sie 2 Teile Wasser. Decken Sie die Schalen mit angefeuchtetem Butterbrotpapier ab,. damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt. Diese Feuchtigkeit soll, wie bei Gemüsen und Kartoffeln, immer ganz aufgenommen sein, wenn das Gargut fertig ist.
Für zwei Personen nehmen Sie zwei Backformen oder Schalen. Oben, auf das Dreibein mit der Spirale, passen vier Backformen. Die Backformen stehen besser auf der Spirale als Tassen.
Wenn Sie mehr als vier Portionen Getreide bereiten wollen, dann passen weitere Backformen unter die vier oberen Backformen. Das Dreibein und die Spirale sind dann nicht erforderlich.
Aber auch vier Tassen unten und vier Backformen oben sind möglich, es reicht also fast für eine Kommune!
Über dem Getreide kann ein Basentrank, nach Waerland, bereitet werden, jedoch ungekocht, wie immer im Stuplich-Topf. Der Basentrank dient der morgendlichen Entsäuerung. Weil der Basentrank basisch ist, öffnet er den Magenausgang und sorgt für eine prompte Entleerung. Das ist für viele eine Wohltat. Abführmittel sind nach wenigen Tagen reif für den Mülleimer, wohin sie auch gehören.
Hafer und Thermo-Grützen sollten stets auf Stufe I bereitet werden. Ich nehme 4 Stunden. Ihre Zeit müssen Sie selbst probieren, denn jeder hat dabei andere Wünsche und Vorstellungen.
Die Kruska, ein Mehrkorngemisch nach Waerland, z.B. Donath-Sechskorn, Weizen und Roggen, die alle mehr Wärme benötigen, 3 Stunden Stufe II unten. Der Basentrank steht in diesen Fällen eben oben.
Wenn Sie Körner weicher wollen, dann sollten Sie eine Stunde NACHQUELLZEIT geben. Wenn Sie die Schaltuhr um 3 Uhr einschalten und um 6 Uhr ausschalten lassen, dann ist das Korn um 7 Uhr mundwarm verzehrbereit. Es ist gut kaubar und muß gekaut werden, was Sinn der Sache ist.
Auch Hirse, Buchweizen und Naturreis müssen nicht gekocht werden, wie das noch immer auf den Packungen steht. Noch schlimmer, es steht auch in den Heften, welche von gesundheitsbewußten Menschen gelesen werden. Alle gekochten Speisen erzeugen eine Leukozytose. Das ist mit dem Stuplich-Topf vermeidbar. Ältere Menschen vertragen meine Getreidebereitung, den Frischkornbrei, nicht immer. Bitte versuchen sie es.

Zucchini mit Grünkernfüllung

2-3 kleine Zucchini, 150 g Grünkern, 2 große Zwiebeln, 1 EL Würzl (Gemüsebrühe), 2 Möhren, 1-2 EL Tamari (Soja-Sauce), 1 Stange Porree, 1 Becher Schmand, Kräutersalz
Grünkern über Nacht einweichen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und etwas aushöhlen. Das Fruchtfleisch zerkleinern und mit den geputzten und in Stücke geschnittenen Zwiebeln, Möhren und Porree vermischen. Den abgetropften Grünkern mit 1 EL Würzl dazugeben. Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach oben in den Gartopf legen. Grünkern-Gemüsemischung darauf verteilen (eine Wasserzugabe ist nicht erforderlich). Garzeit: 3 Stunden auf Stufe II. Nach Fertigstellung 1 Becher Schmand mit Kräutersalz und Soja-Sauce abschmecken und auf dem Grünkern-Gemüse verteilen.

Zuckererbsen

Zuckererbsen waschen, Fäden abziehen und mit kaltgepreßtem Öl in Backförmchen oder in der Gemüseschale auf dem Dreibein garen. Als Gewürz genügt eine Spur Pfeffer. Wunderbar.

GETREIDE / REIS

Buchweizen, Idee Götz

1 Tasse Buchweizen, 3 Tassen Wasser, 1 TL Gemüsebrühe gekörnt, 2 EL Tomatenmark, 1 Zwiebel kleingeschnitten, 1 Apfel geraspelt, 2 EL Olivenöl.
Zutaten mischen und 3 1/2 Stunden, Stufe II, auf dem kleinen Dreibein in der weißen Gemüseschale garen.

Buchweizen mit Gemüsen

500 g Buchweizen, je 200 g Zwiebeln und Champignons, 400 g Tomaten, 500 g Zucchini, 2 Brühwürfel oder Sekowa-Gemüsebrühe, etwas Safran und Petersilie.
Das Wasser, Buchweizen, die beiden Gemüsebrühwürfel, Safran, die Champignons, (evtl. halbiert), die kleingeschnittenen Zwiebeln, Tomaten und Zucchini in die Keramik geben und 2 1/2 Stunden auf Stufe II garen. Vor dem Anrichten die feingewiegte Petersilie zugeben und verrühren. Als Variante: Je eine gelbe und grüne Paprika, dafür Zucchini und Tomaten halbieren.

Buchweizen rustikal

200 g Buchweizen mit gut einem 1/2 l heißem Wasser übergießen. Dazu Suppenwürfel, Majoran und Thymian nach Geschmack, 1 Zwiebel, kleingehackt und eine Knoblauchzehe, kleingehackt.
Alles zusammen in der weißen Porzellanschale einige Stunden quellen lassen. Danach, zugedeckt, unten 4 Stunden auf Stufe I garen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter einrühren und mit Schnittlauch überstreuen.

Gerste, pikant

Pro Person: 1 gestrichene Mokkatasse Nacktgerste, 1 Mokkatasse Wasser, 1 Messerspitze körnige Brühe, 1 Messerspitze Curry, 1/2 Teelöffel Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, gepreßt
Alles verrühren, in Tassen oder Formen füllen und mit Alufolie abdecken. Auf Stufe II 4 Stunden garen. Es wird in den Formen serviert. Das Getreide hat "Biß", ist aber gar, obwohl die Körner fest und knackig sind.

Getreide, Grundsätzliches

Ohne Getreide ist eine Vollwert-Ernährung nicht möglich. Aber: das Kochen von Getreide ist falsch, denn bei Temperaturen über 60 Grad wird das Enzym Phytase zerstört. Dieses kann sich erst bei Feuchtigkeit und Wärme bilden und ist daher im Frischkornbrei nicht enthalten. Der Stuplich-Topf macht nicht zuviel Wärme, und das aus gutem Grund: zuviel Wärme macht aus Lebensmitteln Nahrungsmittel. Auch Hirse, Naturreis und Buchweizen müssen nicht gekocht werden. Korn immer 1 : 2 Teilen Wasser ansetzen.

Die Gefäße sollen nie größer sein als nötig. Bis zu 4 Personen Förmchen nehmen, hilfsweise Tassen. Schalen erst für mehr als 4 Personen. Alle Gefäße immer abdecken, damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt, z.B. mit angefeuchtetem Butterbrotpapier. Die Körner quellen herrlich aus und brennen nicht an. Die Feuchtigkeit soll immer fast ganz aufgenommen sein, wenn das Gargut fertig ist.

Eine Kornspeise aus ganzen Körnern stellt den Tagesbedarf an Vitamin B1 sicher. Die Kornspeise, z.B. Hafer, wird abends eingelegt, mit Hilfe einer Schaltuhr nachts eingeschaltet und ist morgens mundwarm verzehrbereit, ungekocht, gut kaubar, aber sie muß auch gekaut werden, sie kann nicht wie Frischkornbrei und Flockenmüsli geschluckt werden, was Sinn der Sache ist.

Getreidebrei

3 EL Getreide (Weizen, Gerste, Hafer. Roggen) nur eine Sorte, nicht mischen. 3 dl Wasser.
Das Getreide schroten, 1/2 Stunde im kalten Wasser einweichen, ca. 3 Stunden in der Schale auf Stufe I garen. Danach mit Shoyu (Soja) abschmecken. Dazu passen Salat oder Kompott.

Grünkerngericht

500 g Grünkern, 1 Gemüsebrühwürfel, 2 Zwiebeln, 250 g Gemüse, (Karotten, grüne Bohnen, Lauch, Sellerie), Pfeffer, Kräutersalz, 2 EL Öl, Petersilie, Schnittlauch
Den Grünkern eine Stunde lang in 1 Liter Wasser vorquellen. Alle Zutaten in den Topf geben und dreieinhalb Stunden auf Stufe II garen.

Grünkernsalat

250 g Grünkern, 500 ml Wasser, 1/2 Gemüsebrühwürfel, 1/2 Salatgurke, 1 grüne Paprikaschote, 2 Fleischtomaten. Für die Marinade: 1 EL Essig, 2 EL Öl, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauchzehe, Petersilie, Schnittlauch.
Den Grünkern eine Stunde lang einweichen in der angegebenen Wassermenge, zusammen mit dem Brühwürfel auf Stufe II 3 Stunden garen. Die Salatsoße aus den angegebenen Zutaten bereiten. Die Salatgurke, Paprika und Tomaten in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Alles miteinander vermengen und gut durchziehen lassen.

Hafer, pikant

Pro Person: 1 gestrichene Mokkatasse Nackthafer, 1 Mokkatasse Wasser, 1 Messerspitze körnige Brühe, 1 Messerspitze Curry, 1/2 Teelöffel Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, gepreßt.
Alle Zutaten verrühren, in Tassen oder Formen füllen und mit Alufolie abdecken. Auf Stufe II 4 Stunden garen. Es wird in den Formen serviert. Das Getreide hat "Biß", ist aber gar, obwohl die Körner fest und knackig sind.

Wenn Frischkorn einen Blähbauch macht,
gart man Getreide über Nacht
im Stuplich-Topf mit milder Wärme,
dann ist Ruhe ist Gedärme.

Hirse (Getreide) mit Linsen (Hülsenfrüchten)

Butter, Hirse, Wasser, Linsen.
Getreide ist reich an Vitaminen, aber hat Mangel an Aminosäuren. Eine der lebenswichtigen Aminosäuren ist das Lysin. Es ist in den Hülsenfrüchten reichlich vorhanden. Beide Lebensmittel werten sich gegenseitig auf und ergeben eine ausgeglichene Stoffwechsellage (Glaesel).

Nehmen Sie etwas Butter in eine kleine Schale, z. B. die Backform. Füllen Sie 2 cl Hirse ein und geben Sie 4 cl Wasser dazu. Füllen Sie in die andere Form 2 cl Linsen und geben Sie 8 cl Wasser dazu. Decken Sie beide Formen ab und garen Sie, z. B. nachts, 4 Stunden auf Stufe II unten. Gleichzeitig kann der Basentrank darüber eingestellt werden. Morgens trinken Sie zuerst den Basentrank. Dieser kann mit Portwein, Sherry oder Weißwein aufgepeppt werden. Der Alkohol verfliegt, das Wohlbefinden bleibt!

Müsli, pikant

100 ml Grünkern, 150 ml Wasser, 1 Stange Porree, 1/2 Paprika, rot, 2 Tomaten, mittelgroß, 2 EL frische Sahne, Petersilie, gehackt, unterrühren.
Mit den Körnern den kleingeschnittenen Lauch und die kleingeschnittene rote oder grüne Paprika garen. Nach dem Garvorgang salzen, geschnittene Tomaten und Kräuter unterziehen (schmeckt auch mit italienischen Salatkräutern). Garzeit: 3 Stunden. Einweichen in der Glasschale mit Doppeldeckel, dann 2 Stunden II, halbe Stunde nachgaren genügt, ist dann gut zum Essen.

Reis mit Trockenfrüchten

1 Tasse Reis plus 1,5 T. Wasser für den Reis, 1 Tasse Rosinen, 1 Feige, 1 Dattel, 1 Backpflaume plus 1/2 Tasse Wasser für die Trockenfrüchte.
Reis waschen und mit kleingeschnittener Feige, Dattel und Backpflaume 3 Stunden auf Stufe II unten garen. Kann wahlweise mit frischen Früchten und/oder Schlagsahne gegessen werden. Etwas Butter und Zimt kann zugegeben werden.

Roggenkörner, ganze

Roggen, Kümmel gewürzte Brühe
Körner und Nacht einweichen, mit Brühe und Kümmel in der Gemüseschale 4 Stunden auf Stufe II garen. Gemüse in die Porzellanschale unten. Die Körner "keimen" leicht, nachdem sie gar sind. Ein sehr einfaches, schnelles und vitaminreiches Mahl. Dazu paßt frischer Salat oder gegartes Gemüse.

SUPPEN

Suppen und Eintöpfe

Bei den Eintöpfen können Sie alle Zutaten sofort in den Topf geben. Kein Salz, weniger Gewürze als sonst, weil ja nichts mehr verkocht, kommt der Eigengeschmack der Speisen voll zur Geltung. Das Gemüse hat Biß, es schmeckt anders, besser. Nehmen Sie 500 g Hammel oder Lammbrust, waschen und trocknen, mit Zwiebel und Pfeffer würzen, kein Salz und in den Topf. Dazu 500 g Bohnen waschen und putzen, darüber Zwiebeln mit Pfeffer und Bohnenkraut aus dem Beutel, kein Salz. Jetzt Kartoffeln schälen, zerkleinern. Ich nehme 300 Gramm, bei starken Essern würde ich 500 Gramm nehmen. Kartoffeln über die Bohnen und 1 Tasse Brühe aus Würfeln zugeben. (oder 1 TL Suppengrundlage über das Fleisch streuen, 1 Tasse Wasser zugeben). 4 Stunden auf Stufe II garen. Vor dem Essen mit einem Holzlöffel umrühren, fertig,

Linsensuppe mit Kürbiskernen

Je 200 g Linsen und Zwiebeln, 100 g Kürbiskenne, 30 g Butter, 1 l Gemüsebrühe, 1 EL Koriander gestoßen oder 1 TL Koriander gemahlen, 1 1/2 Bund Thymian, 2 Bunde Petersilie glatt, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Creme fraiche, eventuell 1 - 2 Knoblauchzehen.
Zwiebeln grob schneiden. Alle Zutaten außer Petersilie und Creme fraiche zusammenmischen und 4 Stunden auf Stufe II garen. Vor dem Anrichten geschnittene Petersilie und einen Teil Creme fraiche unterrühren. Mit Kürbiskernen und restlicher Creme fraiche servieren.

Tomatensuppe für 6 Personen

1 kleine Zwiebel, 1 Schnitte Speck, 1 Stange Sellerie, 600 g Tomaten, 1/2 l Hühnerbrühe (oder entfettete Knochenbrühe) 5 ml Basilikum, Salz (?) und Pfeffer, 20 ml Tomatenmark, 40 ml Stärkemehl.
Zwiebel, Speck, Sellerie fein Schneiden. Tomaten enthäuten, grob schneiden, Sämtliche Zutaten ohne das Stärkemehl in die Keramik oder eine passende Schüssel geben. 2 Stunden auf Stufe II garen. Danach Stärkemehl mit Wasser anrühren, in die Suppe einrühren. Abschmecken.

Roastbeef

1000g oder 500 g Roastbeef, Paprika. 1 Zwiebel, Suppengrün,saure Sahne und Stärke. Fleisch waschen und trocknen. Mit Paprikapulver bestreuen und in den Topf legen. Die Zwiebel und eine Tomate zerkleinern und dazulegen. 6-8 Stunden auf Stufe I garen. Variante: nur mit Pfeffer garen. Alufolie überkreuz auf den Boden legen und den Rand etwas hochlegen, dann das Fleisch an den Rand. Von dort bekommt es dann Hitze und wird braun. Mit etwas Öl bestreichen.

KARTOFFELN

Brat(s)kartoffeln, 2 Portionen

4 bis 5 Pellkartoffeln aus dem Stuplich-Topf, 1 Zwiebel, Pfeffer, Öl.
Alufolie, auch Backpapier, mit Öl bestreichen. Die Kartoffeln in Scheiben auflegen und dann wenden. Oder Öl in eine Reisschale geben und die Kartoffelscheiben darin wenden. Mit Pfeffer bestreuen und die Zwiebeln, dünn geschnitten, zugeben. Auf das Dreibein die abgedeckte Gemüseschale oder 4 Backförmchen. Sollen nur Kartoffeln gegart werden, einen Teller auf das Dreibein stellen. 3 Stunden auf Stufe II. (Laut Tucholsky hat die Witwe des Geheimrat Brats diese Zubereitungsart der Kartoffeln erfunden. Darum heißt es richtig "Bratskartoffeln".

Kartoffeln

Kartoffeln sind eine besonders wichtige Beilage wegen des hohen Vitamingehaltes. Ein Versuch hat ergeben, daß Pellkartoffeln aus dem Stuplich-Topf über 50 % mehr Vitamin C enthalten als Salzkartoffeln, welche in Wasser gegart wurden. Machen Sie also, so oft es geht, Pellkartoffeln nach Freifrau von Pell, die diese Zubereitungsart entdeckt hat. Ein Versuch wird Sie davon überzeugen, daß diese Kartoffeln besser schmecken, als Sie es bisher kennen konnten.

Kartoffelkloß (Beutelkloß) 3 Portionen

500 g ungeschälte Kartoffeln, 100 g Mondamin, 40 g weiche Butter, 1 Ei, 1 TL Kräutersalz.
Kartoffeln fein raspeln oder reiben. Übrige Zutaten gut untermischen. Masse in einen Kochbeutel füllen. Diesen Beutel in einen zweiten Beutel stecken und Wasser nur zwischen die beiden Beutel füllen. Mit einer Wäscheklammer verschließen und unten, auf Stufe II, 4 Stunden garen.
Den Kloß aus dem Beutel nehmen und aufschneiden. Die Masse kann auch in Backförmchen gefüllt werden. Die Backförmchen werden dann mit feuchtem Butterbrotpapier abgedeckt und unten in den Topf gestellt.

Kartoffelkuchen/Doppekoche mit gedünsteten Apfelstückchen

1-2 Äpfel, 750 g geschälte Kartoffeln, 1 Ei, 1 Zwiebel, Pfeffer, ggfls. nach Belieben Speck, Schinken oder Wurststücke
1-2 Äpfel in Stückchen schneiden, in Backförmchen füllen, mit feuchtem Butterbrotpapier abdecken und in die Mitte der große Keramik stellen.

Die Kartoffeln, das Ei, die Zwiebel und den Pfeffer mit Mixstab oder Mixer zerkleinern und in die gut gefettete große Keramik - in der Mitte steht das Backförmchen mit den Apfelstückchen - füllen. Garzeit: 4 Stunden unten auf Stufe II.

Kartoffel-Pastinaken-Auflauf

500 g Kartoffeln mit Schale, 500 g Pastinaken geschält (oder Kürbis oder 300 g Zwiebeln), 150 g Rahmquark und etwas Milch, 100 g Reibkäse, 2 Eier, gehackte Kräuter nach Bedarf, Kräutersalz nach Bedarf.
Kartoffeln und Pastinaken in dicke Streifen raspeln. Quark (eventuell mit Milch strecken), Käse, Eier, Salz und Kräuter verquirlen, über Kartoffeln und Pastinaken gießen und alles verrühren. Darüber Butterflocken. In Keramik (ausgebuttert) 3 1/2 Stunden auf Stufe II.

KUCHEN

Apfel-Rührkuchen, auch für anderes Obst

100 g Zucker (oder Honig) mit zwei großen Eiern und 50 g Pflanzenfett schaumig rühren. Je nach Geschmack bzw. Obst Gewürze, wie 1/2 Teelöffel gestoßenen Zimt oder eine halbe geriebene Zitronenschale oder 1/2 TL gemahlene Vanille dazugeben.
200 g möglichst frisch gemahlenes Vollkornweizenmehl sieben und nach und nach darunter rühren, mit 1/4 Packung Backpulver vermischt. Evtl.. (bei Äpfeln) 100 g Rosinen waschen, abtropfen lassen und vorsichtig unter den Teig rühren. (Nur bei Äpfeln, sonst mehr Obst nehmen.) Den Teig in der Keramik verteilen, nachdem diese mit Alufolie überkreuz ausgelegt und eingefettet wurde. 6 mittelgroße Äpfel waschen, schälen, vierteilen, entkernen, an den Außenseiten längs einritzen und blütenblätterartig vom Rand zur Mitte auf den gleichmäßig verteilten Teig drücken. Das Ganze dann 3 Stunden auf Stufe II garen lassen. Zum Schluß ohne Deckel abkühlen lassen, damit Feuchtigkeit verdunstet. Statt der Äpfel kann auch anderes frisches Obst genommen werden.

Dampfnudeln

Hefeteig, 500 g frisch gemahlenen Weizen, 100 g Butter, 2 Eier, 300 ml Wasser und eine Prise Salz zu einem Teig kneten. In die Keramik 1/4 l Sahne und einen Eßlöffel Honig geben. Aus dem Hefeteil Bällchen formen und diese auf das Sahne-Honiggemisch setzen. Auf Stufe I 6 Stunden garen.

Öl-Quark-Teig-Zwetschgenkuchen

100 g Magerquark, 50 g Zucker oder Honig, 4 EL Öl, 4 EL Milch, 200 g frisch gemahlenes Weizenmehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 500 g entsteinte Zwetschgen.
Den Magerquark, den Zucker, Öl und Milch in einer Schüssel gut verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben, zunächst untermischen, dann auf die Arbeitsplatte geben und zusammen kneten.
Die große Keramik des Stuplich-Topfes gut einfetten, den Teig ausrollen, hineinlegen und mit 500 g entsteinten Zwetschgen besetzen (wer es süßer mag, der kann noch Streusel darüber geben).
Gegart wird 3,5 bis 4 Stunden auf Stufe II. Mit Handtuch abdecken. Es können auch Mirabellen oder Äpfel auf den Teig gelegt werden.

OBST

Armer Ritter mit Obst

250 g Pflaumen, 1 altbackenes Brötchen (oder entsprechendes Gebäck, Kuchen oder Hörnchen), 1 Ei, 50 g 10prozentige Kaffeesahne, Milch o. Ä.hnliches, 1 Päckchen Vanillezucker.
Obst und Brötchen in Stückchen schneiden und in die flache Gemüseschale oder in mehrere Backförmchen füllen. Ei und Sahne/Milch mit dem Vanillezucker verquirlen und darüber gießen, andrücken, mit Mittelteller abdecken. Garzeit 4 Stunden auf Stufe II, oben über dem Hauptgericht auf dem großen Dreibein.

Banane heiß

Topf 1/2 Stunde auf Stufe II vorheizen und die Bananen 30 Minuten in der Schale garen.

Birnen in Rotwein, für 6 Personen

6 feste Birnen, 200 g Rohrzucker, 1/8 l Wasser, Zimt, 1/8 l Rotwein, 1/8 l Obers geschlagen (Obers ist Schlagsahne).
Birnen schälen und samt dem Stengel aufrecht in die Keramik stellen. Zucker, Wasser, Wein und Zimt nach Geschmack vermischen, über die Birnen gießen. Mit Deckel 4 Stunden auf Stufe II. Abkühlen lassen und zum völligen Erkalten in den Kühlschrank stellen. Mit Schlagobers servieren.

Marmelade, ungekocht und ohne Zucker!

Mutter Natur spendet überreichlich süße und nicht süße Früchte, aber eben nur zu einer bestimmten Zeit. Früher konnte man diese Früchte nur durch Trocknung zeitweise haltbar machen. Weil es seit etwa 200 Jahren Zucker gibt, konnte man die Früchte damit entweder kandieren oder die zuvor gekochten Früchte, oft nur deren Säfte, einkochen, um sie dann mit Zucker haltbar zu machen. Ja, sogar saure Früchte konnten so in "Süßigkeiten" verwandelt werden, wobei die verheerende Wirkung der Säuren aber weiter bestehen bleibt, sie wird nur durch die Süße geschmacklich überdeckt.

Durch den Kochvorgang werden die wertvollsten Inhaltsstoffe weitgehend zerstört, durch die Zuckerzugabe werden die köstlichen Früchte zu einer gesundheitlichen Gefahr. Um den Zucker abbauen zu können, benötigt der Körper Vitamin B1, darum wird der Fabrikzucker auch Vitamin B1-Räuber gescholten, was nur die Sache noch verschlimmert, denn ausgerechnet das Vitamin B1 fehlt in ausreichender Menge in der üblichen Zivilisationskost.

Dabei ist es überhaupt nicht nötig, die Früchte zu zerkochen, es genügt, dem Obst das Wasser zu entziehen, etwa im Wasserbad oder im Backofen mit ganz niedriger Temperatureinstellung. Beide Möglichkeiten haben den Nachteil der Energieverschwendung, denn Wasserentzug soll bei geringster Temperatur erfolgen und über ca. 12 Stunden verteilt werden, damit die erwünschten Inhaltsstoffe - auch die Geschmacksstoffe gehören dazu - erhalten bleiben.

Nimmt man einen Niedertemperaturgartopf, dann sind nach etwa 12 Stunden die Früchte, die zuvor entkernt und nach Bedarf zerkleinert wurden, zu einer Art Konfitüre eingedickt. Nun kann man wahlweise den Saft einer Zitrone zugeben oder 1 1/2 Teelöffel Ascorbinsäure (Vitamin C), um das ungekochte Fruchtmus zu stabilisieren. Bei Bedarf, ich mache das ganz selten, fügt man Honig hinzu, nachdem die Masse abgekühlt ist. Sie hält sich im Kühlschrank etwa 6 Wochen und 3 Tage.

Es ist möglich, für den Winter die Fruchtmasse, die ja nur noch einen geringen Raumbedarf hat, einzufrieren und bei Bedarf zu verwenden. Auch kann man Trockenfrüchte, z.B. die wertvollen Aprikosen, in Wasser einweichen und mit dem Rührstab oder im Mixer zerkleinern, dann kleinstgeschnittene Datteln oder Feigen zufügen. Diese Mischung wird, wie oben geschildert, in einem Niedertemperaturgartopf entwässert und kann im Winter, wenn das Mus von anderen Früchten verbraucht ist, immer wieder neu erzeugt werden.

Diese Marmeladen sind zuckerfrei, ungekocht und schmecken so köstlich wie die frischen Früchte. Industriemarmeladen enthalten bis zu 60 % Zucker, denn Zucker ist billiger als Fruchtmark, welches zuvor schon konserviert werden mußte. Man sollte möglichst vollreife und natursüße Früchte verwenden, denn Säuren bleiben Säuren, auch wenn sie, wie z.B. bei sauren Beerenfrüchten, mit Honig geschmacklich überdeckt werden. Wichtig: Marmelade immer ohne Deckel zubereiten.

Bratäpfel

Äpfel aushöhlen, ein paar Rosinen und Honig in die Öffnung geben. Dazu ein paar Tropfen echten Rum und ein Stäubchen Zimt. Je nach Apfelsorte 1 Stunde auf Stufe II garen.

Erdbeermus

Erdbeeren in den Topf geben, 2 Tage ohne Deckel bei Stufe I garen, keinen Zucker, kein Wasser zugeben. Nicht rühren.
Zugrundeliegende Idee: der Vitamin B -Verlust ist unnötig, denn man muß dem Obst nur das Wasser entziehen. Nach 12-24 Stunden sind die Früchte zu einer Art Konfitüre eingedickt. Man kann nun wahlweise den Saft einer Zitrone oder anderthalb Teelöffel Ascorbinsäure zugeben, nachdem die Masse abgekühlt ist. Dann hält sich das Mus im Kühlschrank ca. 6 Wochen.

Garäpfel

Äpfel aushöhlen, ein paar Rosinen und Honig in die Öffnung geben. Dazu ein paar Tropfen echten Rum und ein Stäubchen Zimt. Je nach Apfelsorte 1 Stunde auf Stufe II garen.

Grütze, rote

Johannisbeeren in den Topf geben, anderthalb Tage ohne Deckel bei Stufe I garen, keinen Zucker, kein Wasser zugeben. Nicht rühren.

Hagebuttenmarmelade

Ganze gewaschene Hagebutten mit so viel Wasser, daß sie davon bedeckt sind, über Nacht auf Stufe II garen. Am nächsten Morgen durch eine "Flotte Lotte" passieren. Überschüssige Flüssigkeit kann als Tee Verwendung finden. Hagebuttenmus für ein Gläschen mit Honig, Zitrone und etwas Rum verrühren. Restliches Mus für gleiche Verwendung einfrieren.

**Ungekochte, zuckerfreie Marmeladen:
wo kein Zucker ist, kann er nicht schaden.
Der Stuplich-Topf hat über Nacht,
Marmelade ganz allein gemacht.**

Hefeklöße auf Mischobst

Mischobst, Hefeteig.
Gut eingeweichtes Mischobst - fast bedeckt mit dem Einweichwasser - in der Keramik etwas vorwärmen. Aus dem Hefeteig Bällchen formen, in zerlassener Butter wälzen und auf das Mischobst setzen. Auf Stufe I 4 Stunden.

Zwetschen, gedörrte

Zwetschen waschen, abtrocknen. Möglichst viele Lagen getrennt auf Siebe verteilen und über Nacht auf Stufe I ohne Deckel dörren. Köstlich.

PIZZA

Gemüsepizza

Gemüse nach Wahl, z.B. Blumenkohl, Lauch, Zwiebeln, Möhren, Pilze, Tomaten, Broccoli, Paprika, Hefeteig, eventuell Salami oder Scheiben von vegetarischer Pastete, wenig Oregano, Petersilie.
Den unteren Rand der Keramik einfetten. Von einem Teil des Hefeteiges eine Rolle formen und als Rand in die Keramik drücken. Hefeteig rund ausrollen, mit einem Teeglas die Mitte ausstechen und für den Rand mitverwenden. Ein Teeglas in die Mitte stellen und die Gemüse ringsum (Röschen nach unten). Ganz wenig würzen, evtl. Salami oder Ähnliches zufügen. Den Hefeteig darauf, mit einer Gabel einstechen. Mit Wolldecke und Deckel 2 Stunden auf Stufe II, 1/2 Stunde auf Stufe I Nachwärme. Rand lösen mit einem Messer, mit Teller stürzen, auf warme Platte, mit Reibekäse, evtl. die Keramik mit dem Heizeinsatz (II) darüber, bis der Käse zerlaufen ist.

SONSTIGES

Baby-Nahrung. Warme Mahlzeiten für das Kleinkind (ab 5 Monaten)

Mittagsmahlzeit. 50 g Weizen, 150 g Wasser, Gemüse (Karotte, Kohlrabi, Blumenkohl)
Den Weizen ganz fein mahlen und mit kaltem Wasser sorgfältig glattrühren. In ein kleines Schälchen geben, welches in die Porzellanschale gestellt wird. In die große Schale kommt zusätzlich das unzerteilte Gemüse. Mit einem Teller abdecken, auf das Dreibein stellen

und auf Stufe II ca. 4 Stunden garen. (Für den Rest der Familie können unten im Topf Kartoffeln, Fleisch etc. gleichzeitig mitgegart werden, alles ist zur selben Zeit fertig!). Für das Baby wird das Gemüse einpüriert und unter den Getreidebrei gegeben. Vor dieser Kost gibt es aber immer eine kleine Menge feinstgeriebene rohe Karotte.

Abendmahlzeit. 50 g Weizen, 150 g Wasser, evtl. etwas Muttermilch oder Birnendicksaft, bzw. Obst, wie geriebenen Apfel, zerdrückte Banane, zerkleinerte Erdbeeren.
Das Getreide mit dem Wasser sorgfältig glattrühren und in einer kleinen Porzellanschale, abgedeckt, auf dem Dreibein auf Stufe II 3 Stunden garen. Mit Muttermilch oder Dicksaft "süßen", bzw. Obst unterrühren. Statt Weizen schmeckt auch Hafer, Reis, Hirse oder Mais; sehr gut. Falls die Muttermilch reichlich fließt, sie portionsweise einfrieren, damit das Kind später auch noch davon profitieren kann. Das ist die ideale Ernährung für das Kleinkind. Sie ist vollwertig, unerhitzt, immer frisch und in wenigen Minuten vorbereitet. Dieses Rezept einer Kundin erhielt beim Rezeptwettbewerb 1986 den zweiten Preis!

Basentrank "Gourmet"

Pro Person 1 kleine Kartoffel, gleichviel Möhre, 1/2 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, eine Messerspitze Cenovis oder Sekowa-Brühe, eine Winzigkeit Gewürz, z.B. Kräuter der Provence, 3 Tropfen Öl und 1 bis 2 Kaffeelöffel Weißwein. 2 Tassen Wasser.
Alle Teile, bis auf den Weißwein, in ein Gefäß geben und unter dem Getreide 3 oder 4 Stunden ziehen lassen. Morgens abgießen, den Weißwein zufügen und im Bad schluckweise trinken. Eine angenehme Entsäuerung. Wer es probiert, wird dabei bleiben. Hinweis: die Gemüsesorten und die Gewürze sind austauschbar.

Bib = Beutel im Beutel.

Geben Sie das Gargut, meist Kartoffeln, in einen Kochbeutel, und fügen Sie die Wassermenge zu, welche das Gargut fast ganz aufnehmen kann. Stecken Sie dann diesen Beutel in einen zweiten Kochbeutel und füllen Sie Wasser so auf, daß überall Wasser ist, wo der Beutel an der Keramikwand anliegt.
Verschließen Sie jetzt beide Beutel mit einer Klammer so, daß noch Luft entweichen kann, sonst bläst sich der Beutel auf und hebt den Deckel hoch. Bib ist die beste Kartoffelzubereitung .

Wenn Sie EINE Frage haben, bitte mit einem Freiumschlag!

Creme Simon

10 g Lanolin (1 Kaffeelöffel) 7 g weißes Wachs, 7 g Walrat, 40 g süßes Mandelöl, 40 g Rosenwasser, 0,5 g Borax (1 Prise) 2 Tropfen Rosenöl bei Bedarf.
Die ersten 4 Zutaten 30 bis 40 Minuten in einer Schale erwärmen, bis sich alles gut verflüssigt hat. Inzwischen das Rosenwasser erwärmen und den Borax darin auflösen. Unter stetigem Rühren mit dem Rührmix wird das Rosenwasser langsam in das Fett eingerührt. Weiterrühren, bis das Fett erkaltet und kurz vor dem Erkalten das Rosenöl mit einrühren. Eine sehr preiswerte und vorzügliche Creme zur Pflege der Haut. Sparsam verwenden.

Frühlingsrolle

Bis zu 4 Frühlingsrollen auf Alufolie oder Backpapier legen und mit reichlich Öl benetzen. Garen Sie 3 Stunden auf Stufe II. Nach einer oder zwei Stunden, wie es zeitlich besser paßt, die Frühlingsrollen einmal wenden. Auf einem Dreibein darüber kann gleichzeitig eine Suppe zubereitet werden.

Glühwein für 18 Personen

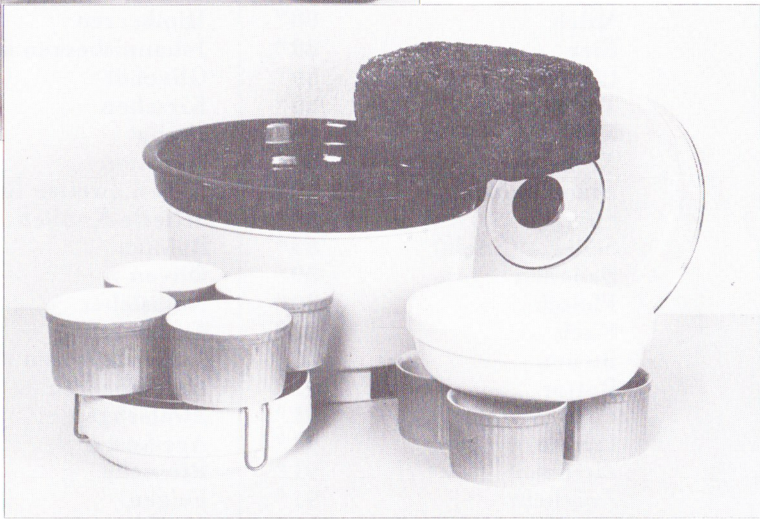
2 Flaschen Rotwein à 1 Liter, 100 g Rohrzucker, als Gewürz 2 Stück Zimtrinde, 1 Zitrone, 1 Orange, 5 mg geriebene Muskatnuß, 250 ml Wasser.
Wein, Wasser, Zucker und die übrigen Gewürze in die Keramik geben und die geschnittenen Früchte zugeben. Mit aufgesetztem Deckel 2 1/2 Stunden auf Stufe I wärmen und dann einmal umrühren. Variation: 6 Nelken an einen Faden binden und diesen heraushängen lassen.

Stuplich-Topf: Grundsätzliches

- Während der Garzeit den Deckel nicht anheben.
- Die Keramik niemals abschrecken. Also die heiße Keramik nicht auf kalte Flächen stellen, kein kaltes Wasser oder kalte Teile in die heiße Keramik geben.
- Große gefrorene Teile immer vorher im Kühlschrank auftauen. Kleine gefrorene Teile können direkt in die Hauptschale eingelegt werden, wenn das Gerät sofort eingeschaltet wird.
- Das Gargut mit der längsten Garzeit, in der Regel Fleisch, bestimmt die Gardauer. Wenn man einen Kochbeutel mit Wasser mit einstellt, hat man das Spülwasser bereit.



Alles ist möglich, es ist nur eine Frage der Organisation.



Hier sehen Sie die Kombinations-möglichkeiten und 1 Glaesel-Brot

30.04.1993

Sehr geehrter Herr Stuplich,

Vor einiger Zeit durfte ich Ihren Gartopf in Empfang nehmen.
Dieses Packet auszupacken war äusserst spannend. Was da alles zum Vorschein kam!

Leider mussten Sie nun einige Zeit auf Antwort von mir warten, da ich ja zuerst den Topf ausprobieren wollte.
Nun, ich bin restlos begeistert und gäbe ihn nicht mehr her. Es ist grossartig, wenn man nach Hause kommt und ein warmes, gesundes und äusserst schmackhaftes Mahl vorfindet.
Herzliche Gratulation für diese Erfindung, die so einfach und praktisch in der Anwendung ist.
Auch kleinste Portionen lassen sich mühelos zubereiten, was für einen 1-Personen Haushalt besonders geschätzt wird.
Empfohlen hat mir den Gartopf meine liebe Freundin Frau Hedy B in CH, 4448 Läufelfingen.
Wir tauschen auch unsere Erfahrungen damit rege aus.
Beiliegend sende ich Ihnen die gewünschten Schweizer-Schnurstecker und hoffe dass Sie noch viele Menschen mit Ihrem Gartopf für diese wirklich gesunde Kochweise gewinnen.
Ich meinerseits werde diesen Topf sicher weiterempfehlen, wo es angebracht ist.

Mit freundlichen Grüssen

Eva Baumann

Es gibt für jedes Nahrungsmittel eine kritische Temperatur, bis zu welcher es ½ Stunde im Wasserbad erhitzt werden darf, ohne dass seiner Zufuhr eine Leukozytose folgt. Diese Temperatur variiert zwischen 87 bis 97 ° Celsius in der Nahrungsmittelreihe.

Tabelle der kritischen Temperaturen:

Produkt	*kritische T.*	*Produkt*	*kritische T.*
Wasser	87 °	Trauben	94 °
Milch	88 °	Himbeeren	94 °
Eier	88 °	Johannisbeeren schwarz	95 °
Lattich	89 °	Olivenöl	96 °
Tomaten	89 °	Kirschen	96 °
Kohl	89 °	Honig	96 °
Zerealien	89 °	Karotten	97 °
Blumenkohl	89 °	Räben (weisse Rüben)	97 °
Spinat	89 °	Sellerie-Knollen	97 °
Sellerie (Stiele)	89 °	Bohnen	97 °
Bananen	89 °	Oliven	97 °
Fleisch	90 °	Kalbsleber	97 °
Fisch	90 °	Erdbeeren	97 °
Birnen	90 °	Johannisbeeren rot	97 °
Butter	91 °	Heidelbeeren	97 °
Fett	91 °	Zwetschgen	97 °
Erbsen	91 °	Aprikosen	97 °
Zitronen	91 °	Pfirsiche	97 °
Zwiebeln	91 °	Feigen	97 °
Aepfel	92 °	Melonen	97 °
Orangen	92 °	Nüsse	97 °
Kartoffeln	93 °	Brombeeren	97 °

Wird die kritische Temperatur eines Nahrungsmittels bei der Zubereitung überschritten, so folgt seiner Einnahme Leukozytose. Bei gleichzeitigem Zusichnehmen eines so erhitzten Produktes und des gleichen Produktes in rohem Zustande verhindert das letztere die Entstehung der Leukozytose. Der Rohzustand regeneriert den überhitzten Zustand. Diese Wirkung gleichzeitiger Zufuhr tritt auch dann ein, wenn das rohe Produkt ein anderes ist als das überhitzte, vorausgesetzt, dass das rohe die gleiche oder eine höhere kritische Temperatur hat als das überhitzte. Ist seine kritische Temperatur niedriger als diejenige des überhitzten, bleibt die Regeneration aus, erfolgt Leukozytose.

Keine Zeit morgens ?

Bereiten Sie alles abends vor und stellen Sie die Speisen in den Kühlschrank. Morgens füllen Sie nur die vorbereiteten Lebensmsittel ein, fertig. Den Rest besorgt der Topf allein.

Das Einschalten wurde vergessen ?

Kein Problem bei einer Stunde. Schalten Sie Gerät sofort ein. Entnehmen Sie die Keramik und füllen Sie ca 1 l Wasser ein, welches sehr warm, jedoch nicht heiß sein sollte. Nach einigen Minuten heizen Sie das Wasser stärker auf und füllen es erneut in die Keramik. Wenn Sie Wärme außen fühlen können, dann heizen Sie das Wasser nochmals auf und füllen dieses Wasser zum dritten Mal ein. Danach gießen Sie das Wasser ab und füllen die Speisen ein. Der Zeitverlust ist aufgeholt.

7 Bohnen im Stuplich - Glas.

Einmal am Tag sollten Hülsenfrüchte verzehrt werden. Diese enthalten Kalium und die lebensnotwenige Fettsäure Lysin.
Geben Sie 7 Feuerbohnen in ein Stuplich-Glas.Die Feuerbohnen sehen wie Vogeleier aus, sind meist scharlachrot und mit schwarzen Zeichnungen versehen. Fügen Sie Wasser hinzu und eine Winzigkeit Kaiser-Natron, eine Messerspitze ist zuviel.
Die Einweichzeit sollte 24 Stunden betragen. Danach garen Sie zweimal 4 Stunden auf Stufe II mit einer anderen Speise. Es passen 3 Stuplich-Gläser zu 3 Backformen unten. Wenn Sie nachts Getreide bereiten und dabei die Bohnen mit einstellen, dann kann das zweite Garen mit dem Mittagessen erfolgen. Natürlich auch mit dem Mittag und Abendessen.
Die Bohnen oder andere Hülsenfrüchte sollten täglich einmal verzehrt werden. Sie enthalten außer der Fettsäure Lysin auch Kalium und Eiweiß. Linsen benötigen nur 4 Stunden Garzeit, rote Linsen noch weniger, so ist für Abwechslung gesorgt. Auch als Beilagen zu Salaten eigenen sich die Hülsenfrüchte und die geringe Menge bläht nicht.

Ich bin der Überzeugung, daß die
Leute noch mehr fehlen durch die
Bereitung der Speisen, als durch die
Wahl derselben.
Sebastian Kneipp.

Grundregeln für den Stuplich - Topf

Während der Garzeit nicht den Deckel anheben. Fisch kann ca. zwei Stunden vor dem Ende der Garzeit nachgelegt werden.
Nie die Keramik abschrecken. Also nicht die heiße Keramik auf kalte Flächen stellen, kein kaltes Wasser oder kalte Teile in die heiße Keramik geben. In die Gemüseschale können gefrorene Teile eingelegt werden.
Verwenden Sie die Einsätze so, daß diese gut gefüllt sind. Für kleine Portionen Gefäße wie Backförmchen, Tassen oder Gläser, für größere Mengen Schalen oder Schüsseln.
Prüfen Sie immer, ob die Schaltuhr u n d der Schalter richtig eingestellt sind. Große gefrorene Teile immer vorher (im Kühlschrank) auftauen. Kleine gefrorene Teile können direkt eingelegt werden, wenn das Gerät sofort eingeschaltet wird. Wird das Gerät später eingeschaltet, z.B. mit der Schaltuhr, dann auch diese Teile bitte vorher auftauen. Das gilt für Geräte mit Keramikhauptschale.

Die Schalen und Schälchen bitte immer abdecken, damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt. Für die Gemüseschale nehme ich einen Dessertteller. Sehr gut ist angefeuchtetes Butterbrotpapier.
Bitte immer für Feuchtigkeit sorgen. Ideal ist es, wenn das Gargut die Feuchtigkeit fast ganz aufgenommen hat.
Das Gargut mit der längsten Garzeit, in der Regel Fleisch, bestimmt die Gardauer. Wenn Sie einen Kochbeutel mit Wasser mit einstellen, haben Sie das Spülwasser bereit. Bei Kartoffeln nehmen Sie das Wasser aus dem äußeren Beutel.
Mit dem Gartopf kann die Babykost schonend gewärmt werden.
Kosten Sie einmal, wie fade das Tiefkühlgemüse schmeckt, wenn Sie die Panade weglassen. Probieren Sie dagegen frisches Gemüse. Das Tiefkühlgemüse ist in aller Regel blanchiert, also abgebrüht und verliert dabei die meisten Mineralien. Als Beispiel nehmen wir Rosenkohl. Der tiefgekühlte (und gebrühte) Rosenkohl wird nicht dunkel. Die Mineralien im frischen Rosenkohl oxidieren, aber der Wohlgeschmack ist unvergleichlich besser. Wenn Sie Wasser nehmen, wird der Rosenkohl nicht dunkel, aber er schmeckt nach nichts, die Geschmacksstoffe sind im Wasser. Probieren Sie es aus.
Unter dem Dreibein ist das Fassungsvermögen etwa 2 Liter, darüber kann Gemüse oder Getreide gleichzeitig gegart werden.
Knochenbrühe ganz ohne Spülarbeit? Füllen Sie den Knochen mit allen Teilen in einen Beutel und stecken Sie diesen in einen zweiten Beutel. Jetzt füllen Sie den inneren Beutel mit der gewünschten Menge Wasser und in den äußeren Beutel wenig Wasser, also anders als bei den Kartoffeln. Die erkaltete Brühe stellen Sie kurze Zeit in den Kühlschrank, das Fett setzt sich oben ab. Jetzt schneiden Sie eine Beutelecke auf, die Brühe fließt ab, den Rest werfen Sie weg.

Dr. Hay und seine Trennkost

Im Ernährungsbericht 1984 las ich das erste Mal über Dr. Hay und seine Trennkost. Dort wurde über Seiten hinweg dargelegt, warum Dr. Hay von falschen Voraussetzungen ausgegangen sei, als er seine Trennkost für eine gesunde Lebensführung empfohlen hatte. Der Magen könne nicht gleichzeitig konzentriertes Eiweiß und Kohlenhydrate optimal verwerten, meinte Dr. Hay, darum sei es richtig und notwendig, Eiweiß oder Kohlenhydrate jeweils mit Gemüsen gemeinsam zu verzehren.

Dagegen wurde eingewendet, daß andere Lebensmittel gleichzeitig Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten würden, es also unnötig und wenig sinnvoll sei, diese trennen zu wollen.

Das ist grundsätzlich richtig, aber konnte Dr. Hay das vor ca. 90 Jahren wissen? Ich stelle mir vor, wie Dr. Hay seinen Patienten eine andere Kostform als die üblichen Fleisch-Kartoffeln-Gemüse-Mahlzeiten empfohlen hatte und die Menschen das nicht annehmen wollten, weil es gegen ihre Gewohnheiten ging.

Darum wird er, so nehme ich an, die Leute mit Fäulnis und Gärung in den Därmen bedroht haben, denn nach seinen Erfahrungen ging es den Menschen besser, wenn sie Fleisch nur mit Gemüsen und Kohlenhydrate ebenfalls mit Gemüsen verzehrten.

Wie alle Reformer war er, immer nach meiner Meinung, ein guter Beobachter und weil sich seine Patienten tatsächlich besser fühlten, nahmen sie nach und nach seine Empfehlungen an.

Das ist auch der Grund, warum die Hay'sche Trennkost als Vorlage für Viele diente und sie heute in zahlreichen Büchern angepriesen wird, doch ohne den Urheber zu nennen.

Es ist ja richtig, daß in den meisten Lebensmitteln Eiweiß und Kohlenhydrate gleichzeitig vorhanden sind. Aber es entstehen überhaupt keine Nachteile, wenn die Lebensmittel beim Verzehr getrennt werden, welche beide vorgenannten Stoffe in konzentrierter Form enthalten. Im Gegenteil: weil immer Gemüse bei den Hauptmahlzeiten empfohlen werden, ist jede Mahlzeit basenüberschüssig, wie das andere Reformer Generationen später gefordert haben, mit wenig Erfolg, wenn man z.B. bedenkt, wie klein die Gemeinde der Waerland-Anhänger ist und wie groß

die Zahl der Trennkostanhänger von Dr. Hay ist, wenn auch manchmal unbewußt, weil eben bei Dr. Hay abgeschrieben wurde und wird.

Die Begrenzung der Eiweißaufnahme wird durch moderne Forschungen empfohlen. Man lese nur bei Prof. Dr. Lothar Wendt in dem Buch "Die Eiweißspeicherkrankheiten" nach, dann wird erst klar daß Dr. Hay, bei allen Irrtümern, ein großer Pionier war.

Dabei spielen kleine Unverständlichkeiten doch keine Rolle. So ist zum Beispiel nicht einzusehen, warum Spargel und Blumenkohl gekocht werden sollen, das Kochwasser aber zur Verwendung bei anderen Gerichten empfohlen wird.

Die geniale Vereinfachung der Hay'schen Trennkost ist die eine Seite. Das Wohlbefinden derjenigen, welche sie konsequent anwenden, ist der Grund für das Überleben einer Idee nach mehr als 90 Jahren. Jedenfalls machen mir die Anhänger der Trennkost viel Freude, denn die schonende Zubereitung im Stuplich-Topf verbessert die Trennkost sehr, wie mir immer wieder berichtet wird. Und seit 2 Jahren lebe auch ich danach, weil es mir sehr gut bekommt.

Rai Stuplich

Die meisten Menschen sind schon sauer
und wüßten sie es nur genauer,
dann würden sie sich kontrollieren
und eine Änderung probieren.
Doch da sie es nicht wissen,
werden sie es nicht vermissen

Richtig ernähren, aber wie?

Zu unterschiedlich sind die Ratschläge, oft entgegengesetzt, welche dem interessierten Laien angeboten werden. Man weiß oft nicht ein noch aus, was man tun soll. Alle ernstzunehmenden Bücher und Artikel weisen auf die Wichtigkeit der Ernährung hin. Daß die Zubereitung eine bedeutende Rolle spielt, sollte selbstverständlich sein, doch auch hier steht oft Aussage gegen Aussage. Und doch gibt es eine Leitlinie, wenn man gesicherte Erkenntnisse gegen eigenwillige Meinungen abwägt.

Im Bericht der Deutsche Gesellschaft für Ernährung von 1984 steht: "Ernährungsabhängige Krankheiten sind für einen großen Teil der Todesfälle verantwortlich oder mitverantwortlich". Über DM 80.000.000,000,-- werden von der DGE die jährlichen Kosten beziffert, welche durch Fehlernährung entstehen.

Wenn man die Herren PASTEUR, Dr. BIRCHER-BENNER, Dr. Regnar BERG und Prof. KOLLATH beachtet, dann wird erkennbar, daß die Höhe der Zubereitungstemperatur eine ganz wichtige Rolle spielt. Den vorgenannten Herren ist nicht nur gemeinsam, daß diese im Lexikon stehen. Pasteur hat entdeckt, daß oberhalb von 60°C fäulniserregende Keime abgetötet, Enzyme aber geschont werden, welche alle hitzeempfindlich sind. So ist es auch bei den Salmonellen. Bei 60°C werden die Salmonellen zuverlässig getötet, bei 55°C eben nicht. Kocht man ein Ei 4 Minuten und schreckt es nicht ab, dann sind im Eiinnern 60°C vorhanden, bei abgeschreckten Eiern aber nur 55°C. Ist die Temperatur höher, dann werden die Eier hart, sie schmecken nicht und sind schwerer verdaulich. Im Stuplich-Topf haben Eier, unten am Rand, nach genau 60 Minuten auf Stufe II exakt 60°C. Die so gegarten Eier sollen dann abgeschreckt werden, damit die Temperatur nicht weiter ansteigt. Bitte erkennen Sie, wie falsch es ist, wenn längere Kochzeiten als 4 Minuten angegeben werden, außer man will die Eier hart haben.

Dr. Bircher-Benner hat beschrieben, wie er mit Rohnahrung und Vollwertnahrung Kranke geheilt hat. Im "Wendepunkt" von 1938 hat Dr. Bircher-Benner über die Arbeit des Arktis- und Ernährungsforschers Kouschakoff berichtet. Danach wehrt sich der Körper gegen jegliche Nahrung, welche über die sogenannten kritischen Temperaturen erhitzt wurde. Der Körper antwortet mit einer an das Krankhafte grenzende Vermehrung der Leukozyten, es entsteht eine Leukozytose. Auch von daher muß es falsch sein, die Speisen über die kritischen Temperaturen hinaus zu erhitzen. Das ist alles längst bekannt, aber es scheint, so schrieb 1953 der Arzt Friedrich F. Sander, daß bekannte Tatsachen alle 30 Jahre neu entdeckt werden müssen.

Der Schwede Dr. Ragnar Berg war Chefchemiker am Stadtkrankenhaus in Dresden und hat vor und nach dem I. Weltkrieg den Mineralgehalt der Lebensmittel untersucht und bestimmt. In seiner Schrift "Der Einfluß des Abbrühens auf den Nährwert unserer Gemüsekost " beschreibt Dr. Berg, daß bis 80 % der Mineralien ausgeschwemmt werden, wenn die Gemüse gebrüht werden, was natürlich auch dann geschieht, wenn Gemüse in

Wasser gekocht wird. Die meisten Tiefkühlgemüse werden blanchiert, also gebrüht. Sie können das probieren, wenn Sie Tiefkühlgemüse schmecken, es muß Salz zugesetzt werden, wie bei den Salzkartoffeln, welche ebenfalls ca. 50 % der Mineralien an das Kochwasser abgeben. darum friere ich, wenn überhaupt, Gemüse so ein wie sie sind.
Aber auch aus einem anderen Grund dürfen Gemüse nicht in Wasser gekocht werden, denn die Minderung des Mineralgehaltes führt zu einer Übersäuerung, wenn die Basenanteile geringer sind als die gleichzeitig zugeführten Säuren. Dr. Berg schreibt: "Eine dauernd gesunde menschliche Nahrung muß mehr Verbindungsgewichte (Äquivalente) anorganischer Basen als anorganischer Säuren enthalten". Darum muß jede Mahlzeit basenüberschüssig sein, was leicht mit dem Indikatorpapier gemessen werden kann. Übrigens, mein Freund, der Schweinezüchter, mißt bei seinen Sauen auch den pH-Wert. Warum soll ich mich schlechter halten, als der Diplom-Landwirt Fasching seine Schweine?
Prof. Werner Kollath beschreibt in seinem Buch "Die Ordnung unserer Nahrung" die Beobachtungen des Forschers Matthias Hermann über die Ernährung der tibetischen Nomaden. Eine genaue Untersuchung zeigt, daß in den Nahrungsmitteln (der Nomaden) alle wichtigen Vitamine in ausreichendem Maße vorhanden sind: Vitamin A in der Milch, Butter, Fettgeweben, Leber und Herz; Vitamin B im Spelt, der ja mit der Schale vermahlen wird. Da das Getreide nur leicht geröstet, also nicht gekocht wird, werden die Vitamine durch die Hitze nicht zerstört. Das Gleiche gilt für das C-, E- und H-Vitamin. Nun wird erst klar, welchen Vorteil das Nichtkochen in der Nomadenküche hat. Die Nomaden hatten ganz ausgezeichnete Zähne, beschreibt Matthias Herrmann und woher sollten die Nomaden Obst und Gemüse haben, welches ja in den Höhen überhaupt nicht gedeihen kann? Sie aßen nur Wurzeln und Knollen, davon aber nur geringe Mengen. Der Buttertee wird eine Mineralstoffquelle sein, wie ja auch die Bewohner der Anden den Maté-Tee trinken, der überaus basisch ist.
Es fügt sich zusammen, daß alle genannten Forscher, wenn auch aus verschiedenen Gründen, sich gegen die Überhitzung ausgesprochen haben. Neben der Überhitzung kommt es darauf an, die Zusammenstellung der Speisen so zu wählen, daß die Mahlzeiten stets basenüberschüssig sind. Dann spielt die Reihenfolge der Speisen eine Rolle, hier sollte der Rohkostanteil stets vor den gegarten Speisen gegessen werden. Die schonende Zubereitung ersetzt nicht den Rohkostanteil, aber Rohkost allein ist nicht vollwertig (Glaesel), nur besser als Kochkost allein. Bleibt der Frischkornbrei, damit keine Fragen kommen. Wer den Frischkornbrei mag und ihn verträgt, der soll ihn essen. - Ich vertrage ihn, aber er schmeckt mir nicht. Aber ich esse täglich Getreide, schonend aufgeschlossen und möglichst mit Hülsenfrüchten gleichzeitig, was einen ganz ausgezeichneten Stoffwechsel ergibt. Das gilt auch für das Glaeselbrot, welches im Stuplich-Topf unterhalb der kritischen Temperaturen gebacken werden kann, ohne jedes Triebmittel. Wer dieses Brot probiert, der will kein anderes Brot mehr essen. *Rai Stuplich*

Last not least ...

Es ist mir ein Bedürfnis, den vielen Menschen zu danken, welche mir in den 10 Jahren geholfen haben. Ohne diese Hilfen gäbe es den Stuplich-Topf längst nicht mehr. An erster Stelle natürlich meinen Kundinnen und Kunden, welche bis heute für den Gartopf werben. Dann die Redakteurinnen, die zum Teil mit List immer wieder einen Weg gefunden haben, die wundervolle Garidee zu erwähnen, ja ganze Artikel darüber geschrieben haben. Kochbuchautorinnen prüften die Garidee und schrieben Rezepte, welche zum Teil in diesem Heft enthalten sind. Und die Wissenschaftler, die z.B. die Fleischbereitung prüften, auf Keime untersuchten und mir Untersuchungen zur Verfügung stellten. Diesen Damen und Herrn machten mir Mut und, das möchte ich betonen, niemand hat Geld dafür verlangt, alle taten es der Sache wegen.

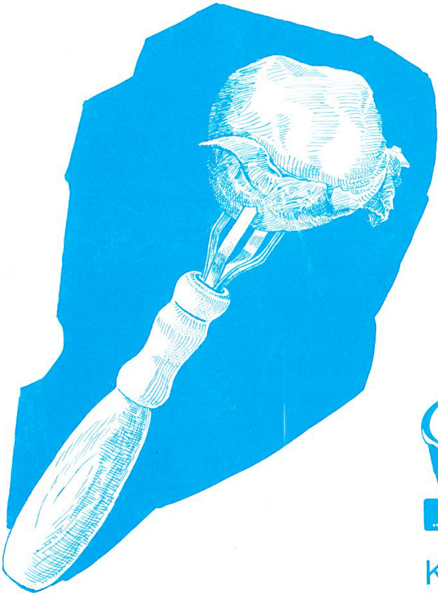
Die Schwierigkeiten waren unvorstellbar. Erst gingen die Heizungen kaputt, dann stellten die Keramikfabriken die Lieferungen ein, weil ich die fehlerhaften Stücke nicht abnehmen konnte. Es waren alles bekannte Firmen, deren Namen fast jeder kennt. Und dann die Mindestabnahmen! Zehntausend Isolierungen sollten auf einmal abgenommen werden, obwohl zuerst 1000 Stück geliefert wurden.

Darum bitte ich auch Sie, verehrte Leserinnen und Leser, tun Sie etwas für die wundervolle Garidee, damit der Topf auch in Zukunft hergestellt werden kann. Das Kochen der Speisen war ein Irrtum, denn es kann nicht richtig sein, die Lebensmittel zuerst zu sterilisieren, bevor man sie in den Mund steckt. Die Fehlernährung steht an erster Stelle der Krankheitsursachen. Unser Tierarzt fragt zuerst: was haben Sie gefüttert?, bevor er das Pferd gesehen hat. Und der Menschenarzt? Aber es gibt Heiler, in deren Praxen ein Topf steht und die den Patienten zeigen, wie es gemacht wird, wie praktisch und einfach es ist, die Speisen schonend zu bereiten.
Mehr als drei Versuche sollten Sie bei einem Menschen nicht machen, das hat nach unseren Erfahrungen keinen Sinn. Eher gelingt es, eine Redakteurin zu überzeugen, wenn Sie eine Probe, besser den Topf und eine Probe dabei haben. Wenn Sie den Topf bei einer Redaktion lassen wollen, dann senden wir Ihnen ein Ersatzgerät, nur sollte dann die Zeit befristet werden, sonst steht es oft in der Ecke.
Natürlich wird bei Erfolg eine Anerkennung nicht ausbleiben, aber es ist schwer, das möchte ich nicht verschweigen.

Der Vater, Opa, Tochter, Sohn,
die fragen früh am Morgen schon,
was hat der „Stuplich“ heute nacht
an gutem Essen wohl vollbracht.
Ruth Wörner

PELLKARTOFFELHALTER

Ohne Spitzen, die Kartoffeln fallen nicht!



Stuplich
TOPF
Gart Menüs
ganz allein
...auch wenn Sie nicht
zu Hause sind.
KOBLENZ

Die PELLKARTOFFEL, gegart, ist das ideale Lebensmittel mit viel Vitamin C und Mineralien!

Was wünscht man sich zum Neuen Jahr?
Zuerst Gesundheit, das ist klar.
Die kann man nur durch Tun erreichen,
nicht kaufen, sonst gäb’s keine kranken Reichen.
Rai Stuplich